

GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Zeit für Ihre Gesundheit

Unsere Online-Angebote für Sie!

MAI – JUNI
2023

Wir laden Sie ein, mit uns aktiv zu werden.

Mit unseren Gesundheits-Angeboten unterstützen wir Sie dabei, mehr für Ihr Wohlbefinden zu tun. Und das ganz bequem von zu Hause aus.

Die Teilnahme an den Angeboten ist für Sie selbstverständlich kostenlos.



© Nikita Burda / Depositphotos

Und so geht's:

Teilnehmen können Sie mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop über den jeweiligen Link. Die Apps werden bei der ersten Teilnahme automatisch installiert. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung.

Die Nutzung von begrenztem (Handy-)Datenvolumen ist nicht empfehlenswert. Die Teilnahme ist auch ohne Kamera und Mikrofon möglich. Achten Sie darauf, dass der Akku aufgeladen ist.

ALLE
ANGEBOTE SIND
FREIWILLIG UND
KOSTENLOS



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Körper in Bewegung – Das Wohnzimmertraining

Beim Wohnzimmertraining werden effektive Übungen im Sitzen oder Stehen mit Elementen aus dem Pilates kombiniert. Dabei trainieren Sie den ganzen Körper, lösen Verspannungen, fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Stress ab und Fitness auf. Seien Sie dabei und probieren Sie es aus!

Nina Carroccia, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

TERMINE (MONTAGS) | 11.00 UHR

08.05.2023 **Tanz in den Mai – Tanz dich fit**


15.05.2023 **Fit mit Alltagsgegenständen –
Gymnastik mit dem Besenstiel**

22.05.2023 **Stabile Basis – starke Füße tragen
uns überall hin**

12.06.2023 **Balance halten – Training für ein
besseres Gleichgewicht**

19.06.2023 **Fit mit Alltagsgegenständen –
Gymnastik mit Wasserflaschen
(2 x 0,5l)**

26.06.2023 **Stretch it! Beweglichkeit und
Mobilisation von Kopf bis Fuß**

 Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://us02web.zoom.us/j/85149346669>
Meeting-ID: 851 4934 6669

Entspannung – ONLINE

Einfach mal abschalten, alle Hektik und Sorgen ausschalten, und die Welt sich für ein paar Augenblicke ohne dich drehen lassen, eintauchen in die Welt der Entspannung. Mit Leichtigkeit durch den Sommer, die innere Anspannung lösen, die Gedanken im Kopf beruhigen lassen und mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden in einen Zustand des inneren Friedens und der Zufriedenheit gelangen.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR

02. Mai | 09. Mai | 16. Mai | 23. Mai 2023
06. Juni | 13. Juni | 20. Juni | 27. Juni 2023



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkV1WnBpU1R5Zz09>
Meeting-ID: 868 7495 8590 | Kenncode: 832353

Gesundheits-Café online

In unserem Gesundheits-Café bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen von Expert*innen und Fachleuten beraten zu lassen. Fragen Sie, was Sie schon immer mal wissen wollten und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus.

TERMINE (DONNERSTAGS) | 10.00 UHR

25.05.2023 **Welcher Lerntyp bin ich?**

Horst Rauhoff, Lern-, Gedächtnis- und Encouragingtrainer



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m6f69b6d1ff797019a0c5d1c4206cf9eb>
Meeting-ID (Zugriffscodes): 2362 079 0174
Meeting Passwort: CJvMBfMJ335
(Num. Passwort: 25862365 über Telefon)
Über Telefon beitreten: +49-619-6781-9736 Germany Toll

29.06.2023 **Diabetes und Übergewicht**

Dr. med Angelika Thönnies, Adipositas-Netzwerk SAAR
Ärztliche Psychotherapie, Rehabilitationswesen, Ernährungsmedizin



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m9aeea4ac7454805fabe4648515e64d55>
Meeting-ID (Zugriffscodes): 2369 134 1749
Meeting Passwort: KKpxpmFq993
(Num. Passwort: 55797637 über Telefon)
Über Telefon beitreten: +49-619-6781-9736 Germany



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Yoga auf dem Stuhl

Yoga kann Sie unterstützen, dem Auf und Ab des Lebens gelassener zu begegnen. Sie lernen sich selbst besser kennen und steigern Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden. Sanfte Körperübungen im Stehen oder Sitzen sind genauso feste Bestandteile jeder Stunde wie Atem- und Entspannungsübungen.

Sinah Müller und Ina Samtleben, Yogalehrerinnen

TERMINE (MITTWOCHS) | 10.00 UHR

- 03.05.2023 Atemtechniken bei Stress & Angst
- 10.05.2023 Sicht selbst und das Leben lieben lernen
- 17.05.2023 Yoga Philosophie: Innere Zufriedenheit bringt Glück
- 24.05.2023 So funktioniert Achtsamkeit
- 07.06.2023 Was ist Erdung und wofür ist sie gut?
- 14.06.2023 Balance finden – im Innen & Außen
- 21.06.2023 Sommerliche Yoga Impulse
- 28.06.2023 Soziale Ressourcen: In Verbindung sein



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m331f89a01a8bad849ea4782f40e3dbeb>
Passwort: 3mfC9hWNsX7
(36329496 über Telefon- und Videosysteme)

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Hier geht es um Ihren Genuss! Im Kurs werden die Grundlagen einer genussvollen und gesunden Ernährung besprochen, die den Geldbeutel schont. Neben Wissen rund um Küchenplanung, Vorratshaltung und Lebensmittelauswahl gibt es auch leckere und alltagstaugliche Rezepte für Sie zum Nachkochen.

Gesund und Punkt. Institut für medizinische Gesundheitsförderung und Prävention

TERMINE (FREITAGS) | 9.00 UHR

- 05.05.2023 Etiketten richtig lesen lernen: Lebensmittel vom Discounter (Aldi & Lidl) im Test
Saisonale Lebensmittel
Rezeptidee für ein einfaches, gesundes, leckeres und preiswertes Abendessen
- 23.06.2023 Gesundes Grillen
Saisonale Lebensmittel
Rezeptidee für ein einfaches, gesundes, leckeres und preiswertes Abendessen



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
[https://us02web.zoom.us/j/83393703541?](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVet0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)
[pwd=bjVFVet0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVet0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)
Meeting-ID:833 9370 3541 | Kenncode: 012981

IHRE
MEINUNG
ZÄHLT!

Sie wissen genau, welche Angebote Sie sich für Ihre Gesundheit wünschen? Dann verraten Sie es uns innerhalb 2 Minuten unter <https://de.surveymonkey.com/r/9Y5PX6X>



AntonMatyukha/Depositphotos



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

