



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

# Zeit für Ihre Gesundheit

Unsere Online-Angebote für Sie!

JULI  
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.

## 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**

03.07.2023 **Fit mit Alltagsgegenständen –  
Gymnastik mit dem Besenstiel**

10.07.2023 **Stabile Basis – starke Füße tragen  
uns überall hin**

17.07.2023 **Rücken Fit**

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

## Entspannung – ONLINE

Mit Leichtigkeit und kühlem Kopf durch den Sommer, Anspannung und Stress loslassen, mit der Kraft unserer inneren Bilder reisen wir an schöne Urlaubsorte und das alles ohne Koffer und Gepäck. Willkommen im Sommer ... willkommen in der Entspannung

*Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin*

**TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR**

04. Juli | 11. Juli | 18. Juli 2023



Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNlZlVtZ5UkV1WnBpU1R5Zz09>  
Meeting-ID: 868 7495 8590 | Kenncode: 832353

ALLE  
ANGEBOTE SIND  
FREIWILLIG UND  
KOSTENLOS



Prävention + Gesundheit im Saarland e.V.



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**

05.07.2023 **Selbstvertrauen stärken**

12.07.2023 **Herzenergie und Lebensfreude**

19.07.2023 **Cool Down im Sommer**



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**

21.07.2023 **Mach Deinen Darm fit!**

**Wie ist der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und einem gesunden Darm?**

**Wie kommt es zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten?**

**Stichwort: Gluten, Lactose, Histamin, Lektine**



Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<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>



## 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 Mikrophon möglich. Achten Sie darauf, dass der Akku aufgeladen ist.



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

