



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Zeit für Ihre Gesundheit

Unsere Online-Angebote für Sie!

SEPTEMBER –
OKTOBER
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.



© savanevich/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

04.09.2023 **Heben & Tragen – Übungen die uns für den Alltag stärken**


11.09.2023 **Fit mit Alltagsgegenständen – Gymnastik mit Wasserflaschen (2x 0,5l)**

18.09.2023 **Bauch-Beine-Po**

25.09.2023 **Stretch it! – Beweglichkeit und Mobilisation von Kopf bis Fuß**

09.10.2023 **Starke Arme, starke Beine**

16.10.2023 **Fit mit Alltagsgegenständen – Gymnastik mit Besenstiel**

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

Entspannung – ONLINE

Mit effektiven Entspannungsmethoden die eigenen Resilienzen stärken, zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken, um gestärkt und gelassen dem Alltag zu begegnen. Lerne mit altbewährten Entspannungsmethoden den Alltag loszulassen und die Welt sich für eine Weile ohne dich drehen zu lassen. Mit Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training von der Anspannung in die Entspannung.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR

05. September | 12. September | 19. September
10. Oktober | 17. Oktober 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.

TERMIN (DONNERSTAGS) | 10.00 UHR

28.09.2023 **Chronischer Schmerz-Kopfschmerz**

Dr. Paul Nilges, Psychologischer Psychotherapeut, Dozent Johannes Gutenberg-Universität Mainz

 Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m28224e6e3857a744677e53b96dc31a59>
Meeting-ID (Zugriffscod): 2366 092 8556
Meeting Passwort: fuUrV4uPG42
(Num. Passwort: 38878487 über Telefon)
Über Telefon beitreten: +49-619-6781-9736, 23660928556#38878487# Germany Toll



Foto: © Dirimaz/Depositphotos



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

- 06.09.2023 **Sich selbst und das Leben lieben lernen**
- 13.09.2023 **Yoga für entspannte Hüften**
- 20.09.2023 **Yoga Philosophie: Gewaltlosigkeit – Was bedeutet das?**
- 27.09.2023 **Selbstvertrauen stärken**
- 04.10.2023 **Gesund atmen für mehr Wohlbefinden**
- 11.10.2023 **Yoga für entspannte Schultern**
- 18.10.2023 **Herbst Impulse**



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

- 29.09.2023 **Stärke deine Abwehrkräfte:**
Wie eine ausgewogene Ernährung dein Immunsystem unterstützen kann
- 06.10.2023 **Nahrung für die Seele:**
Wie die richtige Ernährung das Wohlbefinden und die Stimmung positiv beeinflussen kann



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>



Foto: © Kalpakova Svetlana / shutterstock.com



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

