



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Zeit für Ihre Gesundheit

Unsere Online-Angebote für Sie!



NOVEMBER /
DEZEMBER
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.

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

- 06.11.2023 **Balance halten – Training für ein besseres Gleichgewicht**
- 13.11.2023 **Heben & Tragen – Übungen die uns für den Alltag stärken**
- 20.11.2023 **Bauch-Beine-Po**
- 27.11.2023 **Fit mit Alltagsgegenständen – Gymnastik mit Wasserflaschen (2x0,5l)**
- 04.12.2023 **Rücken Fit**
- 11.12.2023 **Tanz dich fit**

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



Entspannung – ONLINE

Wie die Natur können auch wir den Winter nutzen, um unseren Fokus nach Innen zu lenken und zur Ruhe zu kommen.

Der November steht ganz im Zeichen der Achtsamkeit und des Autogenen Trainings.

Der Weihnachtsmonat Dezember steht im Zeichen der Progressiven Muskelentspannung, von der Anspannung in die Entspannung, wir lösen Verkrampfungen, lindern Schmerzen, bringen unseren Geist und unsere Gedanken zur Ruhe und gehen entspannt den Weihnachtsfeiertagen entgegen.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR

- 7. November | 14. November | 21. November
- 5. Dezember | 12. Dezember 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

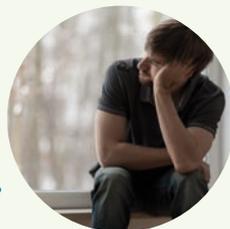
In unserem Gesundheits-Café bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen von Expert*innen und Fachleuten beraten zu lassen. Fragen Sie, was Sie schon immer mal wissen wollten und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus.

TERMIN (DONNERSTAG) | 10.00 UHR

23.11.2023 **Depressionen**
Frau Irmgard Jochum, Präsidentin der
Psychotherapeutenkammer des Saarlandes

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m0ddb6bf772f51b071c5be3e356f723bf>
Meeting-ID (Zugriffscod): 2362 339 4888
Meeting Passwort: 6Kvj2mPGfc5
(Num. Passwort: 65852674 über Telefon)
Über Telefon beitreten: +49-619-6781-9736,
23623394888#65852674# Germany Toll



TERMIN (DONNERSTAG) | 10.00 UHR

30.11.2023 **Energie sparen**
Verbraucherzentrale Saarland / Stromhelfer

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m59e47a48f9eaa025a19e2a304a2eafc>
Meeting-ID (Zugriffscod): 2361 306 3414
Meeting Passwort: tVMKwPjk363
(Num. Passwort: 88659755 über Telefon)
Über Telefon beitreten: +49-619-6781-9736,
23613063414#88659755# Germany Toll



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

- 08.11.2023 Erdung und innere Stabilität
- 15.11.2023 Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?
- 22.11.2023 Loslassen: Wie geht das?
- 29.11.2023 Atmen bei Angst & Stress
- 06.12.2023 Soziale Ressourcen: In Verbindung sein
- 13.12.2023 Entspannte Weihnachten



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

- 17.11.2023 Der „Glukose-Trick“
- 15.12.2023 Gesund ins neue Jahr
28 Tage Ernährungs-Challenge für einen vitalen Start.



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
[https://us02web.zoom.us/j/83393703541?](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVfVfEtORWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)
[pwd=bjVfVfEtORWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVfVfEtORWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)
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>



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

