



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

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

# Zeit für Ihre Gesundheit

Unsere Online-Angebote für Sie!

Januar/  
Februar  
2024

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

- 15.01.2024 **Fit ins neue Jahr - Von Kopf bis Fuß bewegen**
- 22.01.2024 **Heben & Tragen - Übungen die uns für den Alltag stärken**
- 29.01.2024 **Stabile Basis - starke Füße tragen uns überall hin**
- 05.02.2024 **Rücken fit**
- 19.02.2024 **Balance halten - Training für ein besseres Gleichgewicht**
- 26.02.2024 **Bauch - Beine - Po**



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

# Entspannung – Online

Altes loslassen, Ballast abwerfen und mit Leichtigkeit, Gelassenheit, entspannt und kraftvoll, und mit guten Vorsätzen in das neue Jahr starten. Mit Achtsamkeit unsere inneren Ressourcen stärken, das Kopfkino ausschalten, zur Ruhe kommen und lernen im Alltag mit einfachen und wirkungsvollen Methoden Stress entgegen zu wirken um so wieder neue Energie zu tanken.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

Termine (Dienstags) | 10.00 Uhr

- 16. Januar | 23. Januar | 30. Januar
- 6. Februar | 20. Februar | 27. Februar 2024



Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkVlWnBpU1R5Zz09>  
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

18.01.2024 **Energie sparen**

Verbraucherzentrale Saarland/ Stromhelfer



Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=mde0bfa6c40f7c80284cff71987256c26>  
Meeting-ID (Zugriffscod): 2378 170 7365  
Meeting-Passwort: uM8n3MnK7m8  
(Num. Passwort: 86863665 über Telefon)  
Über Telefon beitreten:  
[+49-619-6781-9736, 23781707365#86863665](tel:+49-619-6781-9736,23781707365#86863665)  
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, Yogalehrerinnen

Termine (Mittwochs) | 10.00 Uhr

- 17.01.2024 **Das wird dein Jahr. Wie Yoga dir beim Neubeginn hilft**
- 24.01.2024 **Sich selbst und das Leben lieben lernen**
- 31.01.2024 **Mehr Energie durch richtiges Atmen**
- 07.02.2024 **Selbstfürsorge: Was gibt dir Kraft?**
- 21.02.2024 **Erdung und Stabilität in dir selbst finden**
- 28.02.2024 **Schultern und Herz von Last befreien**

# 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

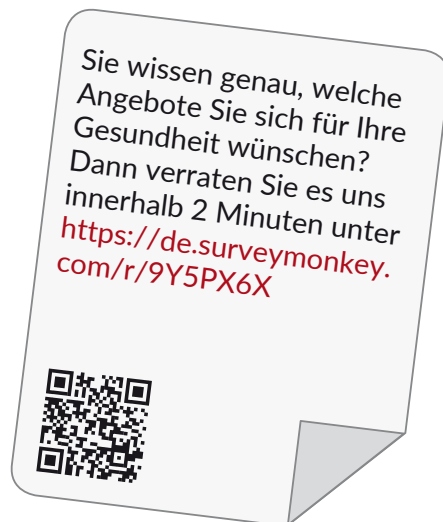
- 26.01.2024 **Neues Jahr, neues Ich: Der Weg zu einem gesünderen Lebensstil**
- 23.02.2024 **Fastenzeit-Challenge: Ein praktischer Leitfaden zum Fasten einen vitalen Start.**



Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
[https://us02web.zoom.us/j/83393703541?](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVEtORWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)  
[pwd=bjVFVEtORWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVEtORWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)  
Meeting-ID:833 9370 3541 | Kenncode: 012981



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)



Ihre Meinung zählt



Motiv: © yellow 21/Depositphotos



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

