

## Zeit für Ihre Gesundheit

Unsere Online-Angebote für Sie!

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.

*September & Oktober*

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.



# Körper in Bewegung – Das Wohnzimmertraining

Montag | 11.00 Uhr

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

- 02.09.2024 **Von Kopf bis Fuß bewegt**
- 09.09.2024 **Rücken Fit**
- 16.09.2024 **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**
- 23.09.2024 **Stretch it! - Beweglichkeit und Mobilisation von Kopf bis Fuß**
- 30.09.2024 **Bauch-Beine- Po**
- 07.10.2024 **Tanz dich fit**
- 28.10.2024 **Oberkörper Power - Kräftigung für Arme, Schulter und Rücken**

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



# Entspannung

Dienstag | 10.00 Uhr

Einfach mal zur Ruhe kommen, Kopfkino ausschalten und sich auf das Wichtigste fokussieren, auf Sie und Ihre Entspannung. Wir lassen die Welt für diese Stunde einfach mal ohne uns drehen und kommen mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden zur Ruhe. Herzlich willkommen in der kleinen Auszeit vom Alltag.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

- 03.09.2024
- 10.09.2024
- 17.09.2024
- 24.09.2024
- 08.10.2024
- 29.10.2024

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.

Donnerstag | 10.00 Uhr

19.09.2024 **Atemlos vor Angst: Die Verbindung zwischen Angst und Atmung**

Michaela Reinhard

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us02web.zoom.us/j/85398947662?pwd=aGFdl2ggySoCiUs1uTgGelZQ2t8S7k.1>  
Meeting-ID (Zugriffscod): 853 9894 7662  
Kenncode: 482200 Telefon: +49 695 050 2596

Donnerstag | 11.00 Uhr

31.10.2024 **Vorsorgeuntersuchungen: Früh erkennen, rechtzeitig handeln**

Tatjana Kotro

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us02web.zoom.us/j/88991004489?pwd=4jHWvtAg5VribkESVJg8LvgwOxDhum.1>  
Meeting-ID (Zugriffscod): 889 9100 4489  
Kenncode: 204785 Telefon: +49 69 7104 9922



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



# Yoga auf dem Stuhl

Mittwoch | 10.00 Uhr

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, Yogalehrerin

- 04.09.2024 **Gesund atmen, besser fühlen**
- 11.09.2024 **Sich selbst und das Leben lieben lernen**
- 18.09.2024 **Aus der Yoga Philosophie: Gewaltlosigkeit**
- 25.09.2024 **Selbstvertrauen stärken**
- 02.10.2024 **Herbst Impulse**
- 09.10.2024 **In Verbindung sein: Kraftquelle Beziehungen**
- 30.10.2024 **Selbstfürsorge: Was gibt dir Kraft?**

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)



Wünsche für weitere Angebote und Themen?

<https://www.surveio.com/survey/d/V3M8U6Q9J1V4Q9V9W>



# Gesunde Ernährung leicht gemacht

Freitag | 9.00 Uhr

Hier geht es um Ihren Genuss! Im Kurs werden die Grundlagen einer genussvollen und gesunden Ernährung besprochen, die den Geldbeutel schont.

Gesund und Punkt. Institut für medizinische Gesundheitsförderung und Prävention

- 06.09.2024 **Der Nutri-Score- Was die Lebensmittelampel wirklich über unsere Ernährung aussagt**
- 11.10.2024 **Immunbooster- Effektive Strategien für ein starkes Immunsystem**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVEt0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09>  
Meeting-ID: 833 9370 3541 | Kenncode: 012981



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

