

## 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.

*November & Dezember*

### 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.



# 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

- 04.11.2024 **Rücken Fit**
- 11.11.2024 **Stabile Basis - Starke Füße tragen uns überall hin**
- 18.11.2024 **Heben & Tragen - Übungen die uns für den Alltag stärken**
- 25.11.2024 **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**
- 02.12.2024 **Core-Training - stabile Mitte, stabiler Rücken**
- 09.12.2024 **Tanz dich fit**
- 16.12.2024 **Von Kopf bis Fuß bewegt**

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



# Entspannung

Dienstag | 10.00 Uhr

Von der Natur abgeschaut, wo wir uns ein Vorbild nehmen können und die dunkle Jahreszeit dazu nutzen, einzukehren und Kraft von innen herauszuschöpfen. Mit intensiven Achtsamkeitsübungen bei einem selbst ankommen und mit bunten Fantasiereisen dem Winterblues ade sagen.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

- 05.11.2024
- 12.11.2024
- 19.11.2024
- 26.11.2024
- 03.12.2024
- 10.12.2024
- 17.12.2024

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.

14.11.2024 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

**Gesundheitskompetenz - Zugang zu vertrauenswürdigen Gesundheitsinformationen**

Christoph Mundt

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m8b288ce29d729dac6fd0cf094561b1c0>  
Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2373 980 4928  
Meeting Passwort: 8Ak2RiDnA6 (82527433 beim Einwahl über Telefon: +49 69 7104 9922

12.12.2024 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

**Planetary Health - Gesunde Erde, gesunde Menschen**

Lars Wassenaar

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m07a429c9139340e960351aa81131e1bb>  
Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2373 980 4928  
Meeting Passwort: 8Ak2RiDnA6 (82527433 beim Einwahl über 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

- 06.11.2024 **Veränderungen annehmen**
- 13.11.2024 **Einatmen und Ausatmen - Eindruck und Ausdruck**
- 20.11.2024 **Mehr Energie durchs Atmen**
- 27.11.2024 **Balance finden im Innen & Außen**
- 04.12.2024 **Soziale Ressourcen: In Verbindung sein**
- 11.12.2024 **Sich selbst & das Leben lieben lernen**
- 18.12.2024 **Entspannte Weihachten: Yoga der Stille & des Mitgefühl**

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

- 15.11.2024 **Ihr AGE-Konto & dessen Bedeutung**
- 06.12.2024 **Vegane, Vegetarische oder Konventionelle Ernährung - Vor- und Nachteile**

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.

