

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.

März & April

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.



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

- 10.03.2025 **Starke Arme, starke Beine**
- 17.03.2025 **Stabile Basis - starke Füße tragen uns überall hin**
- 24.03.2025 **Core Training - stabile Mitte, stabiler Rücken**
- 31.03.2025 **Heben & Tragen - Übungen, die uns für den Alltag stärken**
- 07.04.2025 **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**
- 28.04.2025 **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

Willkommen im Frühjahr! Wir nutzen diese Zeit der Erneuerung, um der Frühjahrsmüdigkeit mit interessanten Entspannungsübungen zu begegnen, die helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Durch Arbeiten mit inneren Bildern wird alles anstrengende losgelassen und in Gedanken an Wohlfühlorten verweilt, die uns guttun.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

- 11.03.2025
- 18.03.2025
- 25.03.2025
- 01.04.2025
- 29.04.2025

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.

27.03.2025 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Was ist los mit mir? - Trauma verstehen

Lisa Bost

<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m9c34f15f1a2cb492d0df9af109566f65>

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2361 337 5427
Meeting Passwort: 3QXupHkyT24
(37987459 bei Einwahl über ein Telefon- oder Videosystem)

10.04.2025 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Atem steuern, Angst verringern

Michaela Reinhard

<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m870475e2dd02d8f5a7683259888b88b3>

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2362 963 7682
Meeting Passwort: MENfCC9kV75
(63632295 beim Einwählen von einem Telefon oder Videosystem)



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

- 12.03.2025 **Balance finden im Innen & Außen**
- 19.03.2025 **Frühlingsimpulse**
- 26.03.2025 **Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?**
- 02.04.2025 **Richtig Atmen für mehr Wohlbefinden**
- 09.04.2025 **Was ist Achtsamkeit & was bringt sie mir?**
- 30.04.2025 **Yoga Philosophie: Disziplin finden**

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

- 21.03.2025 **Der Frühling ruft - Zeit für frische Energie und gesunde Impulse**
- 11.04.2025 **Nährstoffe verstehen: So setzt du sie im Alltag um**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://pugisev.my.webex.com/meet/verzahnung>

Meeting-Kennnummer: 1759 75 1455

(über Telefon- und Videosysteme: 62.109.219.4 wählen und Meeting-Kennnummer eingeben)



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

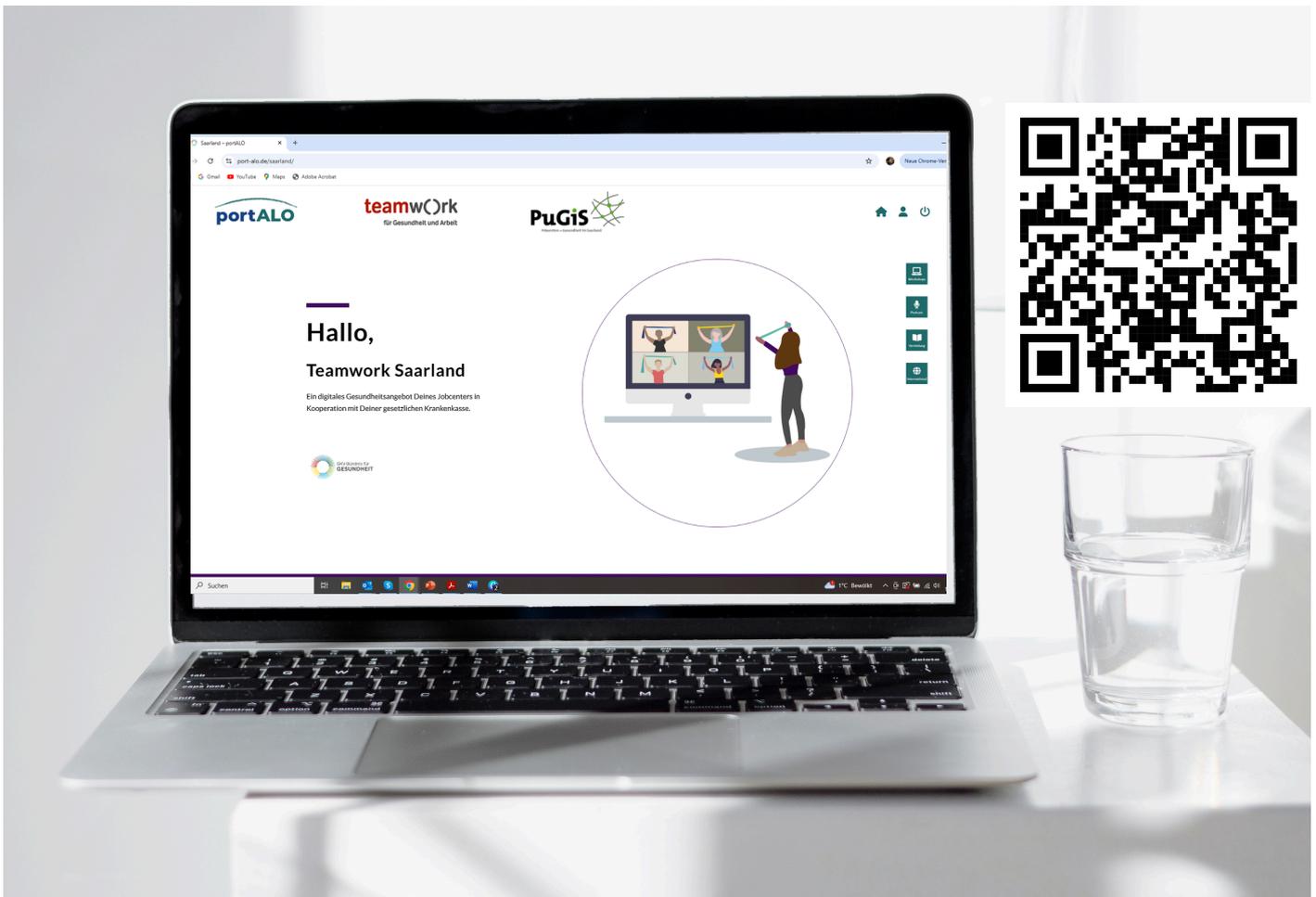


NEW

NEUE HOMEPAGE

- ✓ ONLINE-BEWEGUNGSKURSE – EINFACH MITMACHEN, VON ÜBERALL AUS.
- 🎧 PODCASTS – TIPPS UND INSPIRATION FÜR KÖRPER UND GEIST.
- 📄 INFOMATERIALIEN – PRAKTISCHE RATSCHLÄGE FÜR IHREN ALLTAG.

KOSTENLOS, FLEXIBEL UND SPEZIELL FÜR ERWERBSLOSE MENSCHEN ENTWICKELT.



WWW.PORT-ALO.DE/SAARLAND



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

