

## 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.

*Juli & August*



### 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

07.07.2025

14.07.2025

18.08.2025

25.08.2025

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



# Entspannung

Dienstag | 10.00 Uhr

Entspannung tut jedem gut – nicht nur in stressigen Zeiten. Erfahren Sie, wie mit einfachen Techniken mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag kommt. Genießen Sie wohltuende Übungen, die Körper und Geist stärken und Ihnen eine bewusste Auszeit schenken.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

29.07.2025

05.08.2025

19.08.2025

26.08.2025

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkV1WnBpU1R5Zz09>  
Meeting-ID: 868 7495 8590 | Kenncode: 832353



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

02.07.2025

09.07.2025

13.08.2025

20.08.2025

27.08.2025

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

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.

Miia Susanna Klein, B.A. Ernährungsberatung

18.07.2025 **Grillen mal gesund – leicht, lecker, ohne Reue. Tipps und Ideen für genussvolle Sommertage.**

22.08.2025 **Ernährungsmythen & Trendcheck. Was stimmt, was war, was bleibt?**

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)



Wünsche für weitere Angebote und Themen?

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



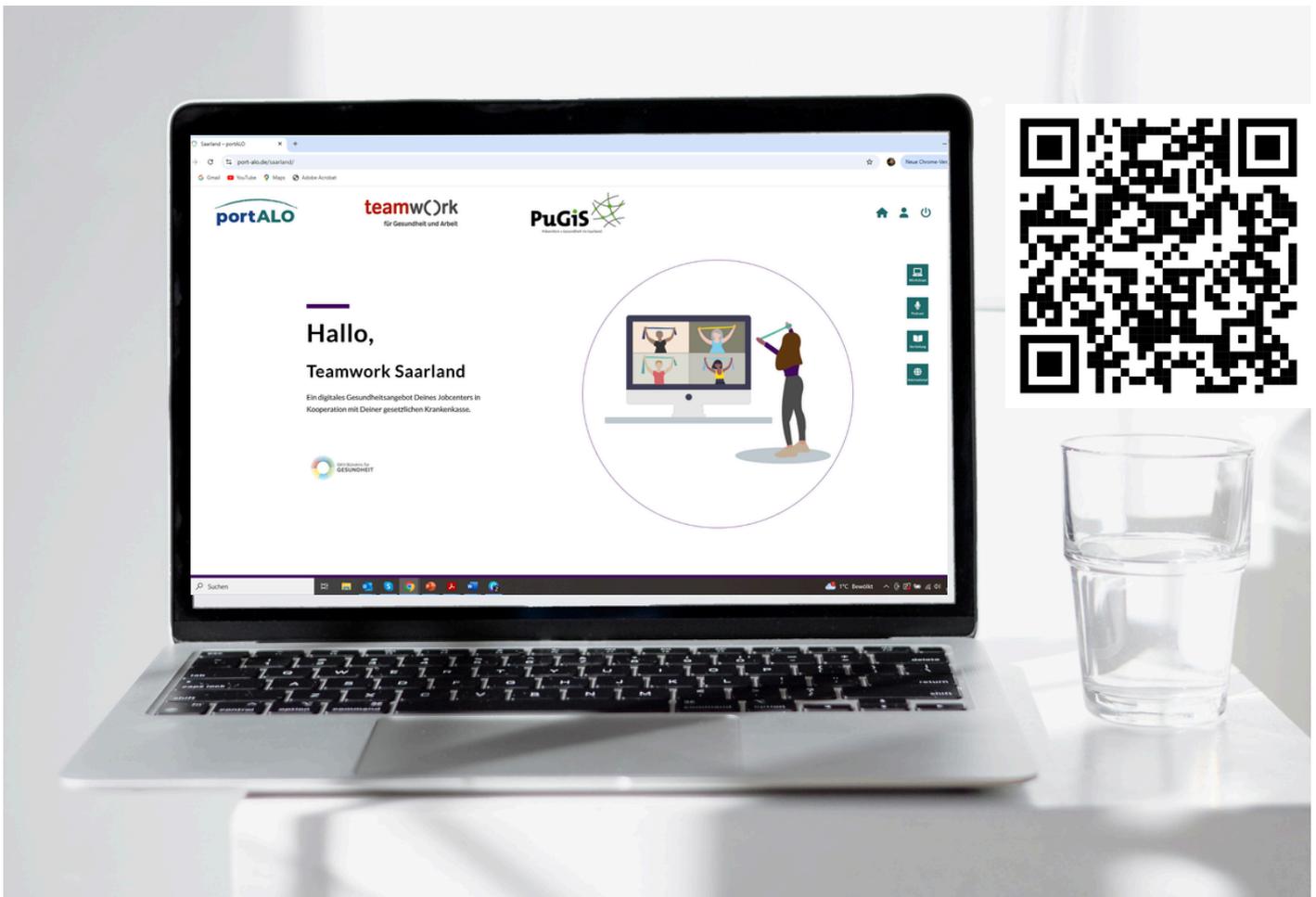
Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

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](http://WWW.PORT-ALO.DE/SAARLAND)



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

