



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit

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**



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

- 01.09. **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**
- 08.09. **Stabile Basis – starke Füße tragen uns**
- 15.09. **In Bewegung zur Musik**
- 22.09. **Core Training - stabile Mitte, stabiler Rücken**
- 29.09. **Barre Workout mit dem Stuhl**

06.10. **Balance halten – Training für ein besseres Gleichgewicht**

13.10. **Rücken Fit**

20.10. **Von Kopf bis Fuß bewegt**

27.10. **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

"Stark durch den Wandel – Innere Ruhe im Übergang"

Der September steht für Veränderung – der Sommer geht, der Alltag wird oft fordernder. In diesem Kurs lernst du, wie du dich mit gezielten Entspannungsübungen zentrierst und neue Kraft aus dem Loslassen schöpfst. In Balance bleiben – auch wenn sich im Außen viel bewegt.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

02.09. 07.10.

09.09. 14.10.

16.09. 21.10.

23.09. 28.10.

30.09.

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



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.



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, Yogalehrerinnen

- 03.09. **Mit dem Atem zur Ruhe kommen**
- 17.09. **Sich selbst und das Leben lieben lernen**
- 24.09. **Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?**
- 01.10. **Erdung und Sicherheit in dir selbst**
- 08.10. **Optimistisch sein**
- 15.10. **Balance im Innen & Außen**
- 22.10. **Soziale Ressourcen: In Verbindung sein**
- 29.10. **Leben ist Wandel: Mit Veränderungen umgehen**

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 & Feedback

<https://de.surveymonkey.com/r/9Y5PX6X>



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

- 19.09. **Clever vorkochen - gut essen mit wenig Aufwand**
- 24.10. **Was dein Immunsystem wirklich stärkt und wie du das im Alltag umsetzen kannst**

Zugang erhalten Sie über den link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455



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



Gesundheitscafé

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.

11.09.2025 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Panikattacken

Dipl. Psych. Irmgard Jochum

Zugang erhalten Sie über den link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455

25.09.2025 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Glücksspielsucht

Johannis Sinnwell

Zugang erhalten Sie über den link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455

09.10.2025 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Arzt-Patient-Kommunikation

Was sage ich beim Arzt? – Tipps für gute Gespräche

Dr. Christiane Weber

[https://us06web.zoom.us/j/84727890059?
pwd=23cEPzLHXDSnrQWTZKjeeFFaa7gtaY.1](https://us06web.zoom.us/j/84727890059?pwd=23cEPzLHXDSnrQWTZKjeeFFaa7gtaY.1)

Meeting-ID: 847 2789 0059

Kenncode: 723779

beim Einwählen von einem Telefon oder Videosystem)

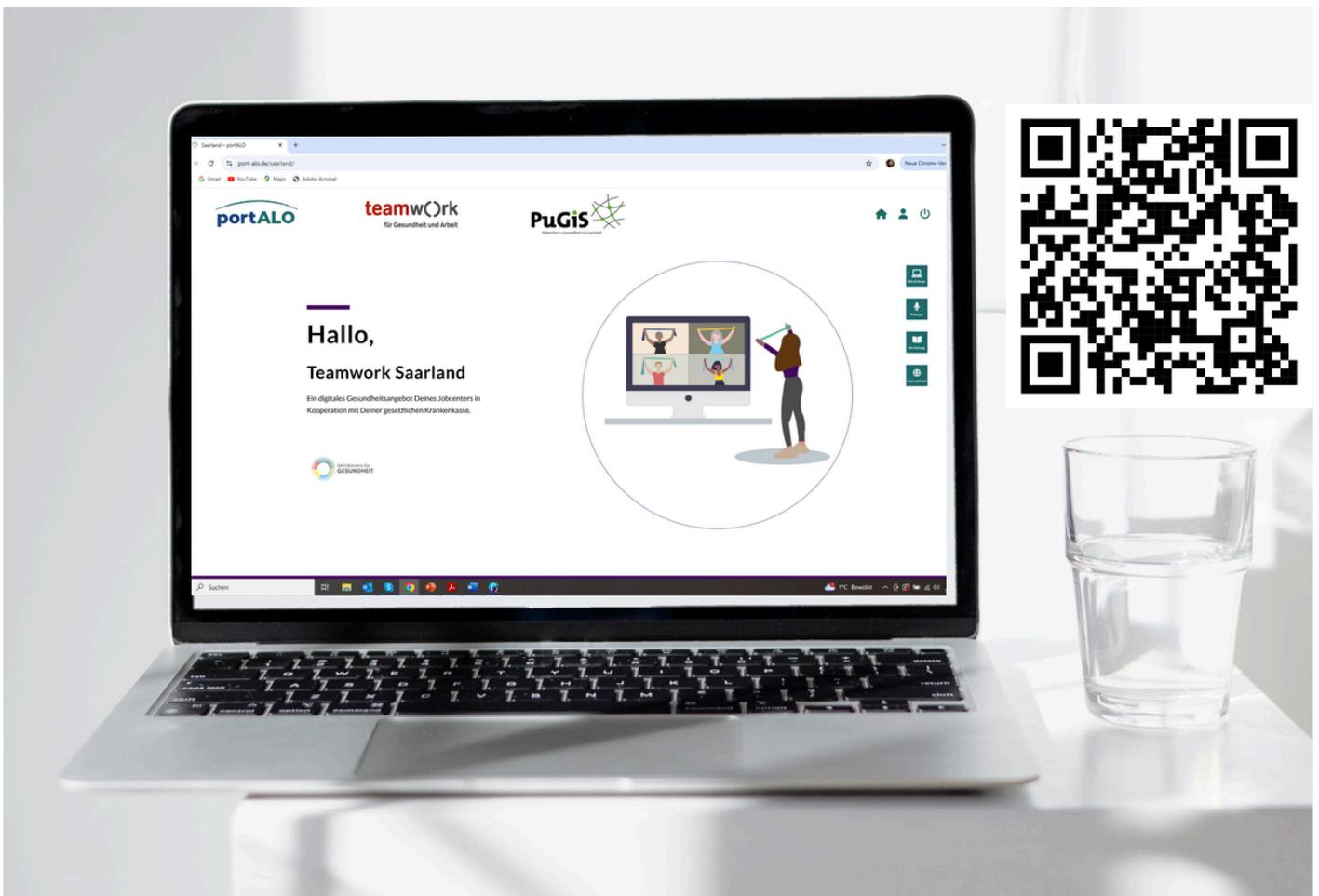


Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

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.

