



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.

***November &
Dezember***



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

- 03.11. **Bauch - Beine - Po**
- 10.11. **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**
- 17.11. **Stretch it! - Beweglichkeit und Mobilisation von Kopf bis Fuß**
- 24.11. **Starke Arme, starke Beine**
- 01.12. **In Bewegung zur Musik**
- 08.12. **Barre Workout mit dem Stuhl**
- 15.12. **Von Kopf bis Fuß bewegt**

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



Wünsche & Feedback

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



Entspannung

Dienstag | 10.00 Uhr

Die Online-Entspannung lädt dazu ein, Altes bewusst loszulassen und sich von der stillen Kraft des Spätherbstes tragen zu lassen. Mit sanften Atem- und Achtsamkeitsübungen wird die innere Balance gestärkt und Raum für neue Energie gefunden. Inmitten der vorweihnachtlichen Hektik schenken diese wohltuenden Momente der Stille Zeit für sich selbst. Sie lernen, Ihre persönlichen Kraftquellen zu aktivieren – für mehr Gelassenheit und einen gestärkten Start ins neue Jahr.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

- | | |
|--------|--------|
| 04.11. | 02.12. |
| 11.11. | 09.12. |
| 18.11. | 16.12. |
| 25.11. | |

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

- 05.11. **Balance im Innen & Außen**
- 12.11. **Wie geht Achtsamkeit?**
- 19.11. **Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?**
- 26.11. **Anti-Stress Yoga: Mit dem Atem zur Ruhe kommen**
- 03.12. **Wie geht Loslassen?**
- 10.12. **Soziale Ressourcen: In Verbindung sein**
- 17.12. **Yoga für Stille & 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)



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.

Mia Susanna Klein, B. A. Ernährungsberatung

- 07.11. **Gesunde Plätzchen – günstig, einfach, gut**
- 12.12. **Festlich genießen – gesund und günstig durch die Feiertage**

Den 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.

27.11.2025 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

„Vermeiden, verstecken, verstummen? Wege aus der sozialen Angst“

Dipl. Psych. Irmgard Jochum

Zugang erhalten Sie über den link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455

11.12.2025 **Donnerstag | 11.00 Uhr**

Stark durch stürmische Zeiten - Wege zu mehr innerer Ruhe und Stärke

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkV1WnBpU1R5Zz09>

Meeting-ID: 868 7495 8590 | Kenncode: 832353



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.

