



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw()rk
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.

*Januar
&
Februar*



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

- 05.01. **Fit ins neue Jahr – Von Kopf bis Fuß bewegt**
- 12.01. **Heben & Tragen – Übungen die uns für den Alltag stärken**
- 19.01. **Stabile Basis – starke Füße tragen uns überall hin**
- 26.01. **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**

- 02.02. **Rücken Fit**
- 09.02. **Balance halten – Training für ein besseres Gleichgewicht**
- 23.02. **Bauch-Beine-Po**

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

Eine sanfte Auszeit, die dir hilft, innerlich anzukommen und mit neuer Ruhe und Leichtigkeit ins Jahr zu starten.
Eine wohltuende Pause, die Wärme, Selbstfürsorge und tiefe Entspannung in die dunkle Jahreszeit bringt.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

- | | |
|--------|--------|
| 06.01. | 03.02. |
| 13.01. | 10.02. |
| 20.01. | 24.02. |

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

07.01. **Das Neue begrüßen**

14.01. **Sicherheit in dir selbst finden**

21.01. **(Selbst-) Verantwortung übernehmen**

28.01. **Richtig Atmen für mehr Wohlbefinden**

04.02. **Soziale Ressourcen: In Verbindung sein**

11.02. **Sich selbst und das Leben lieben lernen**

25.02. **Optimismus stärken**

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

09.01. **Stark ins neue Jahr**

06.02. **Weniger Zucker - mehr Energie**

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.

15.01.2026 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Gesunde Routinen

Aileen Müller

Zugang erhalten Sie über den link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455

12.02.2026 **Donnerstag | 11.00 Uhr**

Eigene Stärken bewusst machen

Sonja Sidoroff

Zugang erhalten Sie über den link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455



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.

