

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***



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

- 02.03. **In Bewegung zur Musik**
- 09.03. **Stretch it! – Beweglichkeit und Mobilisation**
- 16.03. **Starke Arme, starke Beine**
- 23.03. **Core Training - stabile Mitte, stabiler Rücken**
- 30.03. **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**
- 06.04. FERIEN
- 13.04. FERIEN
- 20.04. **Pilates**
- 27.04. **Oberkörper Power**

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.

Eine wohltuende Pause, die Wärme, Selbstfürsorge und tiefe Entspannung bringt.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

- 03.03. Ein „sanftes Frühlingserwachen – entspannt und gelassen in die neue Jahreszeit“
- 10.03.
- 17.03.
- 24.03. Einfache Übungen gegen Stress – ankommen, durchatmen, wohlfühlen
- 31.03.
- 07.04. FERIEN
- 14.04. FERIEN
- 21.04. „Mit frischer Kraft durch den Frühling – kleine Übungen, große Wirkung“
- 28.04.

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, Yogalehrerin

- 04.03. **Erdung und Sicherheit in dir selbst**
- 11.03. **Atmen für mehr Wohlbefinden**
- 18.03. **Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?**
- 25.03. **Soziale Ressourcen: In Verbindung sein**
- 01.04. **(Selbst-) Verantwortung übernehmen**
- 08.04. **FERIEN**
- 15.04. **FERIEN**
- 22.04. **So geht Achtsamkeit**
- 29.04. **Sich selbst und das Leben lieben lernen**

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

- 20.03. **Was esse ich heute?**
Einfache, kostengünstige Mahlzeiten.
- 24.04. **Was macht satt - und was nicht?**
Günstig gut essen.

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455



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.

05.03.2026 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Wechseljahre - was passiert mit meinem Körper?

Einfache Tipps für mehr Wohlbefinden.

Franziska Perius

Zugang erhalten Sie über den link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455



02.04.2026 **Donnerstag | 11.00 Uhr**

Diabetes keine Chance geben.

So schützen Sie sich vor der Zuckerkrankheit.

Marina Hecht

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.

