



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.



**Mai
&
Juni**



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

- 04.05. **Stabile Basis - starke Füße tragen uns**
- 11.05. **Rücken-Fit**
- 18.05. **Stretch-it - Beweglichkeit und Mobilisation**

- 01.06. **Heben & Tragen**
- 08.06. **In Bewegung zur Musik**
- 15.06. **Balance halten**
- 22.06. **Intervalltraining auf dem Stuhl**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455



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

- 05.05.
- 12.05. **Aufblühen und neue Kraft schöpfen -**
- 19.05. **gönn dir eine kleine Auszeit nur für dich.**
- 26.05.

- 02.06.
- 09.06. **Die Leichtigkeit des Sommers spüren -**
- 16.06. **finde Ruhe, neue Energie und Momente ganz für**
- 23.06. **dich.**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

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

Meeting-ID: 868 7495 8590 | Kenncode: 832353



Wünsche & Feedback

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



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

- 06.05. **Optimismus stärken**
- 13.05. **Frühlingsgefühle und Aufatmen**
- 20.05. **Balance im Innen & Außen**
- 27.05. **Soziale Ressourcen: In Verbindung sein**
- 03.06. **Atmen für mehr Wohlbefinden**
- 10.06. **Stabilität in dir finden**
- 17.06. **Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?**
- 24.06. **Weite im Herz**

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

- 29.05. **Leichte & erfrischende Sommergerichte** – einfache Ideen für heiße Tage
- 19.06. **Gesunde Beilagen zum Grillen** – einfach & lecker

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.

21.05.2026 **Donnerstag | 11.00 Uhr**

Sonnenschutz - so schützt du dich richtig

Dr. Christiane Weber

Zugang erhalten Sie über den link:

<https://us06web.zoom.us/j/81880452619?pwd=6RSvLozyhAP5M6QDSapPDUyZ9fTlew.1>

Meeting-ID: 818 8045 2619 Kenncode: 780271



11.06.2026 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Depressive Verstimmungen erkennen und vorbeugen

Irmgard Jochum

Zugang erhalten Sie über den link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455



25.06.2026 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Gesund bleiben bei Hitze

Dr. Marianne Schario

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.



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.

