



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.



**Juli  
&  
August**



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

29.06. **Rücken-Fit**

06.07. **Von Kopf bis Fuß bewegt in den Sommer**

10.08. **Stretch it! – Beweglichkeit und Mobilisation**

17.08. **Bauch-Beine-Po**

24.08. **In Bewegung zur Musik**

31.08. **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

28.07. Nehmen Sie sich Zeit für einen **Moment der Ruhe**

04.08. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit zum Durchatmen und Auftanken.

11.08. **Entspannende Übungen und wohltuende Impulse** unterstützen

18.08. Sie dabei, mehr Ruhe, Gelassenheit und neue Kraft zu finden.

25.08.

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

08.07

15.07.

12.08.

19.08.

26.08.

Mit Yoga durch den Sommer

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

Donnerstag | 9.00 Uhr

AB SOFORT  
IMMER  
DONNERSTAGS!

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

## 23.07. Sommer-Snacks gegen Hunger und Energieliefs

Leichte Ideen für warme Tage

## 13.08. Wenn der Kühlschrank fast leer ist

Einfache Mahlzeiten aus Kühlschrank und Vorratsschrank

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455

