

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.

jobcenter
IM REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN



jobcenter
Merzig-Wadern



jobcenter
im Landkreis Neunkirchen



jobcenter
im Landkreis Saarlouis



W
Landkreis
Sankt
Wendel



europäisch & weltoffen

**September
&
Oktober**



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

07.09. Rücken-Fit

**14.09. Balance halten – Training für ein besseres
Gleichgewicht**

21.09. Pilates

28.09. Stabile Basis – starke Füße tragen uns überall hin

05.10.

12.10.

19.10. Bauch-Beine-Po

26.10. 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

Den Sommer noch einmal bewusst nachklingen lassen und mit wohltuenden Entspannungsmomenten ruhig und gestärkt in die neue Jahreszeit starten. Wertvolle Auszeiten, die Körper und Geist zur Ruhe bringen und neue Kraft und Energie schenken, für die kühlen Tage.

Martina Jörg-Schreder,
Entspannungspädagogin

01.09.

08.09.

15.09.

22.09. entfällt

29.09.

06.10. entfällt

13.10.

20.10.

27.10.

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

- 02.09. Soziale Ressourcen: In Verbindung sein
- 09.09. Balance finden - es darf auch mal wackeln
- 16.09. Optimismus stärken
- 23.09. Yoga für Schultern & Nacken
- 30.09. Gesund atmen für mehr Wohlbefinden
- 07.10. Stabilität in dir finden
- 14.10. Achtsamkeit - was ist das und wofür?
- 21.10. Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?
- 28.10. Yoga für den Herbst: Wie geht Loslassen?

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

03.09. **Protein-Hype** – günstig satt ohne teure Spezialprodukte

15.10. **Fit durch den Herbst** – das Immunsystem auf den Teller bringen

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455

