

November 2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44							1
45	11:00 2 Körper in Bewegung	3	10:00 4 Yoga auf dem Stuhl		6	7	8
46	11:00 9 Körper in Bewegung	10	10:00 11 Yoga auf dem Stuhl	12	13	14	15
47	11:00 16 Körper in Bewegung	10:00 17 Entspannung	10:00 18 Yoga auf dem Stuhl	19	20	21	22
48	11:00 23 Körper in Bewegung	10:00 24 Entspannung	10:00 25 Yoga auf dem Stuhl	26	27	28	29
49	11:00 30 Körper in Bewegung						

Dezember 2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49		1 10:00 Entspannung	2 10:00 Yoga auf dem Stuhl	3	4	5	6
50	11:00 7 Körper in Bewegung	10:00 8 Entspannung	10:00 9 Yoga auf dem Stuhl	11:00 10 Gesundheitscafe	11	12	13
51	11:00 14 Körper in Bewegung	10:00 15 Entspannung	10:00 16 Yoga auf dem Stuhl	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25 1. Weihnachtstag	26 2. Weihnachtstag	27
53	28	29	30	31			

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.



**November
&
Dezember**



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

02.11. Stretch it! – Beweglichkeit und Mobilisation

09.11. Rücken-Fit

16.11. In Bewegung zur Musik

23.11. Oberkörper Power

30.11. Balance halten – Training für ein besseres Gleichgewicht

07.12. Heben & Tragen – Übungen die uns für den Alltag stärken

14.12. Von Kopf bis Fuß bewegt das Jahr beenden

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455



Entspannung

Dienstag | 10.00 Uhr

Die Tage werden kürzer, die Natur zieht sich langsam zurück. Eine schöne Gelegenheit, auch dir selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Es erwarten dich wohltuende Atemübungen, sanfte Körperwahrnehmung und geführte Tiefenentspannung.

Martina Jörg-Schreder,
Entspannungspädagogin

17.11.

24.11.

01.12.

08.12.

15.12.

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

04.11. Sich selbst und das Leben lieben lernen

11.11. Entspannte Schultern & weites Herz

18.11. Gesund atmen und sich besser fühlen

25.11. Stabilität in dir finden

02.12. Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?

09.12. Soziale Ressourcen: In Verbindung sein

16.12. Mitgefühl für dich selbst und andere

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)



Gesundheitscafé

Donnerstag | 11.00 Uhr

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.

Sabine Schlueter, Fachapothekerin für
Offizinpharmazie

10.12. Medikamenteneinnahme

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

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

Meeting Nr.: 1759 75 1455



WEITERE ANGEBOTE AUF UNSERER HOMEPAGE

✓ **ONLINE-BEWEGUNGSKURSE – EINFACH MITMACHEN, VON ÜBERALL AUS.**

🎧 **PODCASTS – TIPPS UND INSPIRATION FÜR KÖRPER UND GEIST.**

📄 **INFOMATERIALIEN – PRAKTISCHE RATSCHLÄGE FÜR IHREN ALLTAG.**

BLEIBEN SIE GESUND – MIT KOSTENFREIEN ONLINE-ANGEBOTEN!.



WWW.PORT-ALO.DE/SAARLAND

