



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamwork
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

- 06.05.2024 **Balance halten - Training für ein besseres Gleichgewicht**
- 13.05.2024 **Heben & Tragen - Übungen die uns für den Alltag stärken**
- 27.05.2024 **Von Kopf bis Fuß bewegt**
- 03.06.2024 **Schonendes Intervalltraining**
- 10.06.2024 **Rückenfit**
- 17.06.2024 **Bauch-Beine-Po**
- 26.02.2024 **Stabile Basis - starke Füße tragen uns überall hin**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://us02web.zoom.us/j/85149346669>
Meeting-ID: 851 4934 6669



Entspannung

Dienstag | 10.00 Uhr

Im Mai starten Sie entspannt und mit leichtem Gepäck in den Sommer. Ballast abwerfen, loslassen was belastet und schöne Momente der Entspannung genießen. Im Juni erleben Sie mit Achtsamkeit tiefe und intensive Momente der Ruhe und kommen ganz bei sich an. Körper und Geist in Einklang bringen, das Kopfkino ausschalten.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

- 07.05.2024
- 14.05.2024
- 21.05.2024
- 04.06.2024
- 11.06.2024
- 18.06.2024
- 25.06.2024

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkVlWnBpU1R5Zz09>
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, Yogalehrerinnen

- 08.05.2024 **Sich selbst und das Leben lieben lernen**
- 15.05.2024 **Selbstfürsorge: Was gibt dir Kraft**
- 22.05.2024 **Mehr Energie durch richtiges Atmen**
- 29.05.2024 **Verbunden: Kraftquelle Beziehungen**
- 05.06.2024 **Sicherheit in dir selbst finden**
- 12.06.2024 **Freude und Leichtigkeit**
- 26.06.2024 **Cool Down im 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)



Wünsche & Feedback

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



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.

Gesund und Punkt. Institut für medizinische Gesundheitsförderung und Prävention

- 03.05.2024 **Gesund Grillen - Leckere Alternativen für die Grillsaison**
- 28.06.2024 **Sommer auf dem Teller - Saisonale Highlights und Rezeptideen**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
[https://us02web.zoom.us/j/83393703541?](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVEt0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)
[pwd=bjVFVEt0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09](https://us02web.zoom.us/j/83393703541?pwd=bjVFVEt0RWY5MFgreTQ0Y3hvcTE1UT09)
Meeting-ID:833 9370 3541 | Kenncode: 012981



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

