

GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

**DEZEMBER
2020**

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.

Entspannung ONLINE



Dieser Werkzeugkasten ist prall gefüllt mit kleinen, einfachen Übungen, die Ihnen helfen, auf Knopfdruck zu entspannen. So können Sie auch in stressigen Situationen ruhig und gelassen bleiben. Die vorgestellten Übungen nehmen nicht viel Zeit in Anspruch und lassen sich leicht in Ihren Alltag einbauen.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

TERMINE (DIENSTAGS) | 13.00 UHR

01.12. | 08.12. | 15.12. | 22.12.2020

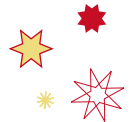
Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://global.gotomeeting.com/join/682006333>

Zugangscode: 682-006-333



Körper in Bewegung – Das Wohnzimmertraining



Beim Wohnzimmertraining werden einfache 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

TERMINE (MONTAGS) | 10.00 UHR

07.12. | 14.12. | 21.12.2020

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

<https://us02web.zoom.us/j/85149346669>

Meeting-ID: 851 4934 6669



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 durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



ALLE
ANGEBOTE SIND
FREIWILLIG UND
KOSTENLOS

YOGA mit dem Stuhl



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

TERMINE (DONNERSTAGS) | 10.00 UHR

- 03.12. **Verbindung:
Soziale Kontakte als Ressource**
- 10.12. **Leben ist Wandel:
Veränderungen als Chance begreifen**
- 17.12. **Selbstfürsorge:
Was gibt mir Kraft?**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=mbca2ae6a25614e7ff25968153100b9cf>
Passwort: MJdKu98Byz7
(65358982 über Telefon- und Videosysteme)



Ernährung für den kleinen Geldbeutel

Hier geht es um Ihren Genuss! Im Kurs werden die Grundlagen einer genussvollen und gesunden Ernährung besprochen, die Sie sich leisten können. Neben Wissen rund um Küchenplanung, Vorratshaltung und Lebensmittelauswahl gibt es auch leckere und alltagstaugliche Rezepte für Sie zum Nachkochen.

Nina Abel, Ökotrophologin

TERMINE (FREITAGS) | 10.00 UHR

- 04.12. **Gesund, lecker und günstig durch
die Weihnachtszeit**
- 11.12. **Seelenfutter Schokolade – eine
gesunde Leckerei?!**
- 18.12. **Haferflocken, Blaubeeren & Co.:
Superfood aus unserer Heimat**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://global.gotomeeting.com/join/804115653>
Sie können sich auch über ein Telefon einwählen:
+49 721 6059 6510*
Zugangscod: 804-115-653



Gesundheits-Café online

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.

TERMINE (MITTWOCHS) | 10.00 UHR

- 09.12. **Gesund Schlafen – Kraft tanken für
den Alltag**
Sandra Hans, Physiotherapeutin und Schlaf-Coach

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://www.gotomeet.me/SandraHans/pugis-meeting-raum>
Sie können sich auch über ein Telefon einwählen:
+49 721 6059 6510*
Zugangscod: 717-239-037



- 16.12. **Zeitmanagement: Wertvolle Tipps, damit
der Tag nicht durch die Hände fließt**
Evelyne Janzen, Unternehmensberaterin

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://zoom.us/j/98871273475?pwd=a1AzZjFYRTN3SGc5Nz-JDQ1hyUEZLZz09>
Sie können sich auch über ein Telefon einwählen:
+49 69 3807 9883*
Meeting-ID: 988 7127 3475 | Kenncode: 916229



* Es fallen die üblichen Gebühren Ihres Telefonanbieters an.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

