



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



JUNI 2020

ZEIT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Unsere Online-Angebote für Sie!

Wir laden Sie ein, mit uns aktiv zu werden. Und das ganz bequem von zu Hause aus. Alle Angebote sind für die Teilnehmer kostenlos.

Körper in Bewegung – Das Wohnzimmertraining

Atmung und Bewegung im Einklang! Beim Wohnzimmertraining werden kleine einfache Alltagsübungen 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!

TERMINE (MONTAGS) | 10.00 UHR
15.6. | 22.6. | 29.6.2020

TERMINE (DIENSTAGS) | 19.30 UHR
9.6. | 16.6. | 23.6. | 30.6.2020

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



Entspannung ONLINE

Kommen Sie zur Ruhe und lassen Sie die Welt sich für einen Augenblick ohne Sie drehen. Mit unserem Entspannungsangebot lernen Sie vielfältige wirkungsvolle Entspannungsmethoden kennen: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen und Fantasiereisen. Finden Sie hier Ihren persönlichen Weg zur Gelassenheit.

TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR
23.6. | 30.6.2020

TERMINE (DONNERSTAGS) | 15.00 UHR
25.6. | 2.7.2020

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://global.gotomeeting.com/join/682006333>
Zugangscode: 682-006-333



Gesunde Ernährung für den kleinen Geldbeutel

Hier geht es um Ihren Genuss! Im Kurs besprochen werden die Grundlagen einer genussvollen und gesunden Ernährung, die Sie sich leisten können. Neben theoretischem Wissen rund um Küchenplanung, Vorratshaltung und Lebensmittelauswahl gibt es auch einen ganz praktischen Teil mit leckeren, alltags-tauglichen und günstigen Rezepten.

TERMINE (FREITAGS) | 10.00 UHR
12.6. | 19.6. | 26.6. | 3.7.2020

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://global.gotomeeting.com/join/712382469>
Zugangscode: 712-382-469



Und so geht's: Teilnehmen können Sie mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop. Folgen Sie einfach dem Link. Sie benötigen nur eine stabile Internetverbindung. Die Nutzung von begrenztem (Handy-) Datenvolumen ist nicht empfehlenswert. Die Teilnahme ist auch ohne Kamera und Mikrofon möglich. Sie entscheiden selbst, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie Ihre Kamera einschalten. Sollten Sie über Ihr Smartphone teilnehmen, werden die Apps bei der ersten Teilnahme automatisch installiert. Achten Sie darauf, dass der Akku aufgeladen ist.

jobcenter
Merzig-Wadern



PuGiS
Prävention + Gesundheit im Saarland e.V.

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

