



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



**AUGUST
2020**

SOMMER-SPECIALS

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.

07.08.2020 | 10:00 UHR

Mehr Gelassenheit
und Ruhe mit kleinen
Alltagshelfern

Dieser Werkzeugkasten ist prall
gefüllt mit Übungen, die Ihnen helfen
jederzeit zu entspannen.

Die vorgestellten Übungen können
Sie schnell und einfach in Ihren Alltag
integrieren.

*Martina Jörg-Schreder,
Entspannungspädagogin*

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

[https://global.gotomeeting.com/
join/682006333](https://global.gotomeeting.com/join/682006333)

Zugangscode: 682-006-333



14.08.2020 | 10:00 UHR

Gesunder Genuss für
den kleinen Geldbeutel:
Das Sommer-Spezial

Auch in den Sommermonaten geht
es um gesunde Ernährung.

Sie bekommen ganz einfache Ideen
zum Nachkochen mit leckeren
und leichten Rezepten für die heißen
Sommertage.

*Kristin Barbknecht,
Diätassistentin*

Den Zugang erhalten Sie über den Link:

[https://global.gotomeeting.com/
join/712382469](https://global.gotomeeting.com/join/712382469)

Zugangscode: 712-382-469



21.08.2020 | 10:00 UHR

Tanz dich fit –
der Sommerhit!

Tanzen stärkt die Fitness und hilft,
die Koordinationsfähigkeit und das
Gedächtnis zu trainieren.

Es verbrennt eine Menge Kalorien
und macht mit beliebten Sommerhits
richtig gute Laune!

*Nina Carroccia,
staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin*

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. 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

