



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

**APRIL
2021**



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.

Körper in Bewegung – Das Wohnzimmertraining

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

TERMINE (MONTAGS) | 10.00 UHR

12.04.2021 **Pilates – Sanftes und wirkungsvolles
Ganzkörpertraining**

19.04.2021 **Powerintervall – voller Energie in
den Frühling**

26.04.2021 **Stretch it! – Beweglichkeit und
Mobilisation von Kopf bis Fuß**

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

Entspannung ONLINE – Mit Ruhe und Gelassenheit in den Frühling

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) | 10.00 UHR

06.04. | 13.04. | 20.04. und 27.04.2021



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNzVtZG5UkV1WnBpU1R5Zz09>
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 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

- 08.04.2021 **Leben ist Wandel: Veränderungen annehmen & begegnen**
- 15.04.2021 **Yoga & Atmung: Was Dir ein sanfter Atem bringt**
- 22.04.2021 **Selbstfürsorge: Was gibt mir Kraft?**
- 29.04.2021 **Sich selbst & das Leben lieben lernen**



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)

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 und Kristin Barbknecht, Diätassistentin

TERMINE (FREITAGS) | 10.00 UHR

- 09.04.2021 **Gluten, Laktose & Co. – gut oder schlecht für uns?**
- 16.04.2021 **Vollwert Ernährung – mehr als nur Körner**
- 23.04.2021 **Fit bis ins Alter mit der richtigen Ernährung**
- 30.04.2021 **Hafer-, Soja-, Mandelmilch – Ersatzprodukte unter der Lupe**



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://us02web.zoom.us/j/82779854720?pwd=V3R3RWRXN3p4MmJLSmpselpoUmZBdz09>
Meeting-ID: 827 7985 4720
Sie können sich auch über ein Telefon einwählen:
+49 721 6059 6510*

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.

TERMIN (MITTWOCHS) | 10.00 UHR

- 14.04.2021 **Das Kreuz mit dem Kreuz – wie sich der Schmerz auf meinen Tag & meine Nacht auswirkt**

Sandra Hans, Physiotherapeutin und Schlaf-Coach



Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://us02web.zoom.us/j/81116769833?pwd=LzhDQ2pNaGY1YnZaV2pCemxyNEhIU009>
Meeting-ID: 811 1676 9833 | Kenncode: 902498
Sie können sich auch über ein Telefon einwählen: +49 69 7104 9922*

IHRE MEINUNG ZÄHLT:

Sie wissen genau, welche Angebote Sie sich für Ihre Gesundheit wünschen? Dann verraten Sie es uns unter

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



* Es fallen die üblichen Gebühren Ihres Telefonanbieters an.



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

