



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**teamw(ork)**  
für Gesundheit und Arbeit

# Zeit für Ihre Gesundheit

Unsere Online-Angebote für Sie!

März/ April  
2024

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.



Motiv: © Subbotina / Depositphotos

## 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.

Alle Angebote  
sind freiwillig  
und kostenlos



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



# 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) | 11.00 Uhr

- 04.03.2024 **Stretch it! - Beweglichkeit und Mobilisation von Kopf bis Fuß**
- 11.03.2024 **Oberkörper Power - Kräftigung für Arme, Schulter und Rücken**
- 18.03.2024 **Core Training - stabile Mitte, stabiler Rücken**
- 08.04.2024 **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**
- 15.04.2024 **Starke Arme, starke Beine**
- 22.04.2024 **Rücken Fit**
- 29.04.2024 **Tanz in den Mai - Tanz dich fit**



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

# Entspannung – Online

Wir packen einen großen Werkzeugkoffer mit wertvollen Entspannungsübungen für die wir unter anderem nur unseren Atem benutzen werden. Denn dieser ist ein wahrer Alleskönner und wir lassen alles Verbraachte vom Winter los und heißen mit neuer Energie den Frühling willkommen. Natürlich sind die altbewährten Entspannungsmethoden auch in diesem Monat dabei, die dir helfen in jeder Situation ruhig und gelassen zu bleiben.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

Termine (Dienstags) | 10.00 Uhr

- 05. März | 12. März | 19. März 2024
- 09. April | 16. April | 23. April | 30. April 2024



Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkV1WnBpU1R5Zz09>  
Meeting-ID: 868 7495 8590 | Kenncode: 832353



Motiv: © photographree.eu/Depositphotos



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



# Yoga auf 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 (Mittwochs) | 10.00 Uhr

06.03.2024 **Selbstvertrauen stärken**

13.03.2024 **Yoga-Philosophie: Disziplin finden**

20.03.2024 **Aufatmen zum Frühlingsanfang**

10.04.2024 **Flexible Wirbelsäule, flexibler Geist**

17.04.2024 **Yoga-Philosophie: Innere Zufriedenheit bringt Glück**

24.04.2024 **Balance finden - im Innen & Außen**



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)



# Gesunde Ernährung leicht gemacht

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

Gesund und Punkt. Institut für medizinische Gesundheitsförderung und Prävention

Termine (Freitags) | 9.00 Uhr

08.03.2024 **Vitamin D - Hype oder Hope**

12.04.2024 **Frühlingserwachen: Die Kraft der Kräuter und Wildpflanzen**



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

Ihre Meinung zählt



Motiv: © yellow 21/Depositphotos



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

