

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.

Mai & Juni

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 Mikrophon möglich. Achten Sie darauf, dass der Akku aufgeladen ist.



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



Körper in Bewegung – Das Wohnzimmertraining

Montag | 11.00 Uhr

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

- 05.05.2025 **In Bewegung zur Musik**
- 12.05.2025 **Balance halten - Training für ein besseres Gleichgewicht**
- 19.05.2025 **Pilates**
- 26.05.2025 **Bauch - Beine - Po**
- 02.06.2025 **Stretch it! - Beweglichkeit & Mobilisation von Kopf bis Fuß**
- 16.06.2025 **Rücken - Fit**
- 23.06.2025 **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**
- 30.06.2025 **Starke Arme, starke Beine**

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



Entspannung

Dienstag | 10.00 Uhr

Entspannung tut jedem gut – nicht nur in stressigen Zeiten. Erfahren Sie, wie mit einfachen Techniken mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag kommt. Genießen Sie wohltuende Übungen, die Körper und Geist stärken und Ihnen eine bewusste Auszeit schenken. Im Juni lade ich Sie ein, mit sanften Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen. Die Kurse helfen Ihnen, den Sommer bewusster zu genießen, innere Balance zu fördern und einfach mal abzuschalten.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

- 06.05.2025 03.06.2025
- 13.05.2025 10.06.2025
- 20.05.2025 17.06.2025
- 27.05.2025 24.06.2025

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



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



Yoga auf dem Stuhl

Mittwoch | 10.00 Uhr

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

- 07.05.2025 **Soziale Ressourcen: In Verbindung sein**
- 14.05.2025 **Atemübungen bei Stress**
- 21.05.2025 **(Selbst-) Akzeptanz üben**
- 28.05.2025 **Sich selbst und das Leben lieben lernen**
- 04.06.2025 **Optimistisch sein**
- 11.06.2025 **Innere Sicherheit finden**
- 18.06.2025 **Balance im Innen & Außen**
- 25.06.2025 **Sommer Impulse**

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

Freitag | 9.00 Uhr

Hier geht es um Ihren Genuss! Im Kurs werden die Grundlagen einer genussvollen und gesunden Ernährung besprochen, die den Geldbeutel schont.

Gesund und Punkt. Institut für medizinische Gesundheitsförderung und Prävention

- 09.05.2025 **Natürlich entlasten – essen gegen stille Entzündungen**
- 13.06.2025 **Cool bleiben – Sommerfit durch Ernährung**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://pugisev.my.webex.com/meet/verzahnung>
Meeting-Kennnummer: 1759 75 1455
(über Telefon- und Videosysteme: 62.109.219.4 wählen und Meeting-Kennnummer eingeben)



Wünsche für weitere Angebote und Themen?

<https://www.surveio.com/survey/d/V3M8U6Q9J1V4Q9V9W>



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

Gesundheitscafé

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.

08.05.2025 **Donnerstag | 11.00 Uhr**

Sonnenschutz im Alltag und im Beruf - so schützen Sie sich richtig

Dr. Christiane Weber

<https://us06web.zoom.us/j/87254662623?pwd=dnJo7GMQMpY7frmF1Tv0Cxt3hWfYpv.1>

Meeting-ID: 872 5466 2623
Kenncode: 525227

15.05.2025 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Hitzeschutz für Körper und Geist: So gehen Sie sicher durch den Sommer

Dr. Christina Schumacher

<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m3d53e5d4a14d8067a4fdf7723bdf3060>

Meeting-ID: 2365 738 0231
Kenncode: ymPA45Xspm5 (96724597)
beim Einwählen von einem Telefon oder Videosystem)

12.06.2025 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Schlaflos?... so finden Sie zurück zu gesundem Schlaf

Jennifer Selenko

<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=ma874912e02453baa2b3a21de7e9b4394>

Meeting ID: 2379 952 6576
Kenncode: gyWbxAHy823 (49929249)
beim Einwählen von einem Telefon oder Videosystem)

Wünsche für weitere Angebote

26.06.2025 **Donnerstag | 11.00 Uhr**

Medienkonsum im Gleichgewicht: Tipps, wie Sie gesund mit Medien umgeht

Nicole Brukert-Arbogast

<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m17468205f4d0fe44a27914e6c08bba45>

Meeting-ID: 2377 923 5145
Kenncode: rmJgXKiP344 (76549547)
beim Einwählen von einem Telefon oder Videosystem)



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

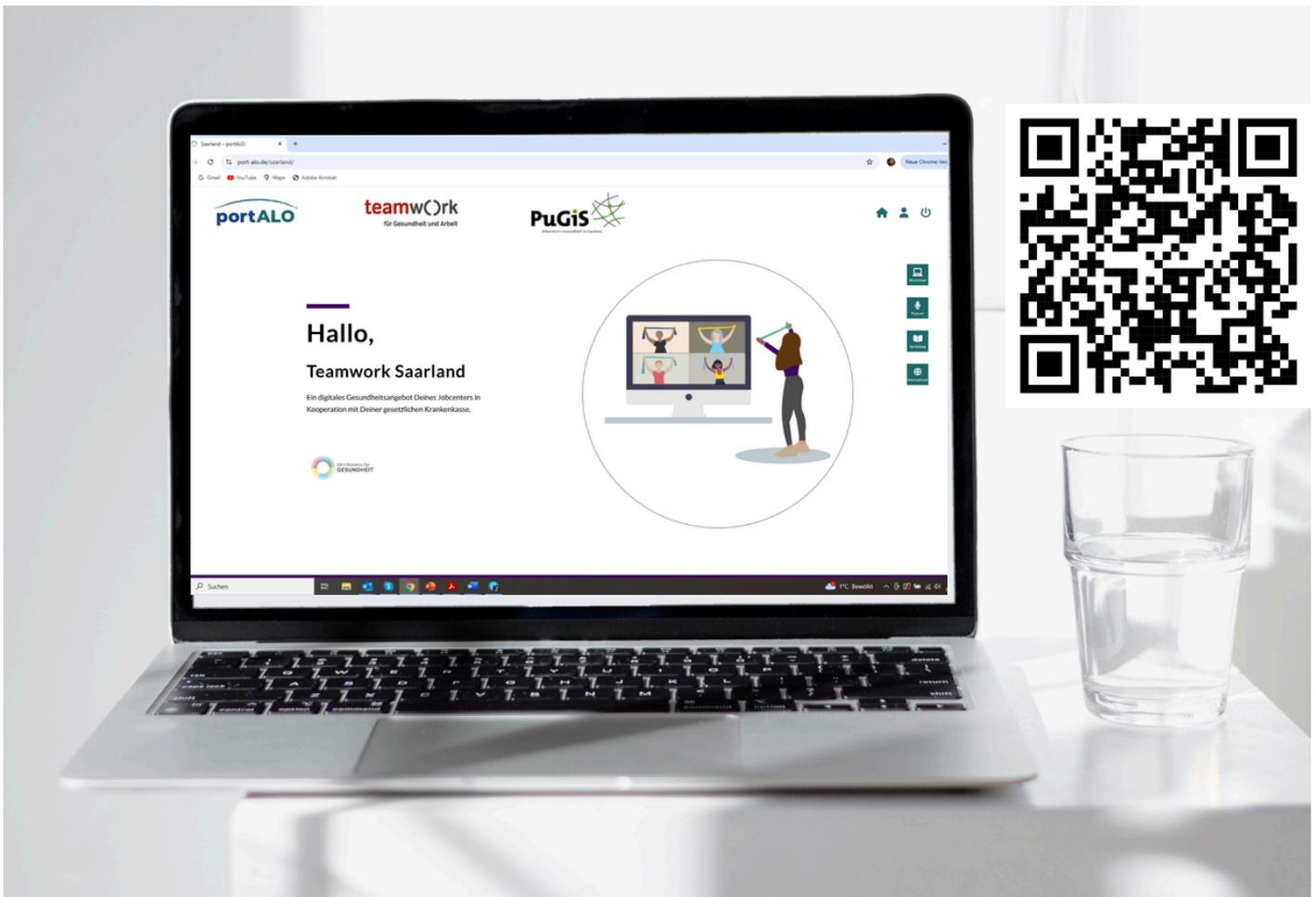


NEW

NEUE HOMEPAGE

- ✓ ONLINE-BEWEGUNGSKURSE – EINFACH MITMACHEN, VON ÜBERALL AUS.
- 🎧 PODCASTS – TIPPS UND INSPIRATION FÜR KÖRPER UND GEIST.
- 📄 INFOMATERIALIEN – PRAKTISCHE RATSCHLÄGE FÜR IHREN ALLTAG.

KOSTENLOS, FLEXIBEL UND SPEZIELL FÜR ERWERBSLOSE MENSCHEN ENTWICKELT.



WWW.PORT-ALO.DE/SAARLAND



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

