

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.

Januar &
Februar



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

- 06.01.2025 **Balance halten - Training für ein besseres Gleichgewicht**
- 13.01.2025 **Stretch it! - Beweglichkeit & Mobilisation von Kopf bis Fuß**
- 20.01.2025 **Rücken Fit**
- 27.01.2025 **Bauch-Beine-Po**
- 03.02.2025 **Barre Workout mit dem Stuhl**
- 10.02.2025 **Oberkörper Power - Kräftigung für Arme, Schulter & Rücken**
- 17.02.2025 **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**
- 24.02.2025 **Tanz dich fit**

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



Entspannung

Dienstag | 10.00 Uhr

Mit Leichtigkeit ins neue Jahr starten. Wir nehmen uns Zeit, den Ballast des alten Jahres loszulassen und entspannt & gestärkt das neue Jahr willkommen zu heißen. Schalten Sie Ihr Kopfkino aus, kommen Sie zur Ruhe und lassen Sie die Welt für ein paar Augenblicke ohne Sie weiterdrehen. Willkommen in der Entspannung!

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

- 07.01.2025
- 14.01.2025
- 21.01.2025
- 28.01.2025
- 04.02.2025
- 11.02.2025
- 18.02.2025
- 25.02.2025

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UKV1WnBpU1R5Zz09>
Meeting-ID: 868 7495 8590 | Kenncode: 832353



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.

30.01.2025 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Atem steuern, Angst verringern

Michaela Reinhard

<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m8dbd297e0f49ac452f83ae5c177af866>

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2366 358 2785
Meeting Passwort: Z64Tkf9qvmr
(96485397 bei Einwahl über ein Telefon- oder Videosystem)

13.02.2025 **Donnerstag | 10.00 Uhr**

Mentale Gesundheit - Resilienz

Mirella Golesne

<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=mc3c25246438d45d51fe7b7f008a44123>

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2377 377 9663
Meeting Passwort: UEhr6NYmR33
(83476696 bei Einwahl über Telefon- oder Videosystem)



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

- 08.01.2025 **Das Neue begrüßen**
- 15.01.2025 **Erdung & Sicherheit in dir selbst**
- 22.01.2025 **(Selbst-)Akzeptanz finden**
- 29.01.2025 **Richtig Atmen für mehr Wohlbefinden**
- 05.02.2025 **Verantwortung übernehmen**
- 12.02.2025 **Sich selbst und das Leben lieben lernen**
- 19.02.2025 **Optimismus stärken**
- 26.02.2025 **Soziale Ressourcen: In Verbindung sein**

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)



Wünsche für weitere Angebote und Themen?

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



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

- 10.01.2025 **Vegane, Vegetarische oder Konventionelle Ernährung – Vor- und Nachteile**
- 21.02.2025 **Nährstoffe verstehen: Die Basis für Energie und Wohlbefinden**

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)



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