

# 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.

*Juli &  
August*

# 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

- 01.07.2024 **Oberkörper Power – Kräftigung für Arme, Schulter und Rücken**
- 08.07.2024 **Schonendes Intervalltraining auf dem Stuhl**

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



# Entspannung

Dienstag | 10.00 Uhr

Mit kühlem Kopf und guter Laune in die Sommerzeit. Ballast abwerfen, alles Anstrengende abgeben und entspannt, ohne Koffer und Gepäck sich auf eine schöne Urlaubsreise begeben. Willkommen in der "Sommer-Urlaubsentspannung"

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

- 02.07.2024
- 09.07.2024

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.

Termin (Donnerstag) | 11.00 Uhr

11.07.2024 **Selbstmanagement**

Evelyn Janzen

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://us06web.zoom.us/j/89853330620?pwd=iDUaWgNqPR3ImnaPHwzX18bRaHUWyl.1>  
Meeting-ID (Zugriffscodes): 898 5333 0620  
Kenncode: 496008  
Über Telefon beitreten:  
+49 695 050 2596

Termin (Donnerstag) | 10.00 Uhr

08.08.2024 **Gesund bleiben bei Hitze**

Katrin Heine

Den Zugang erhalten Sie über den Link:  
<https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m29319af12267ab7393fe81c0689d6b40>  
Meeting-ID (Zugriffscodes): 2363 679 5109  
Meeting-Passwort: Gmx82BXfaJ4  
Numerisches Passwort: 46982293  
Über Telefon beitreten:  
+49-619-6781-9736

### 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 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

03.07.2024 **Sich selbst und das Leben lieben lernen**

10.07.2024 **Sommerimpulse**

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

12.07.2024 **Sommer auf dem Teller: Teil 2 - Frische Inspirationen und Genuss**

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



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



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

