GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

JULI 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

05.07.2021 **Tanz dich fit**

12.07.2021 **Core Training – stabile Mitte, stabiler Rücken**

19.07.2021 **Starke Arme, starke Beine**

26.07.2021 **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 – Entspannt in den Sommer

Eintauchen in die große Welt der Entspannungs-Methoden, den Alltag mit all seiner Hektik hinter sich lassen und zur Ruhe kommen: Hier lernen Sie, sich auf Knopfdruck zu entspannen. Die Übungen nehmen nicht viel Zeit in Anspruch und lassen sich kinderleicht in den Alltag integrieren. Wir befüllen Ihren ganz persönlichen „Entspannungs-Werkzeugkasten". So bleiben Sie in stressigen Situationen ruhig und gelassen, und tanken neue Kraft und Energie.

Martina Jörg-Schreder, Entspannungspädagogin

TERMINE (DIENSTAGS) | 10.00 UHR

06.07. | 13.07. | 20.07. | 27.07. 2021

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkV1WnBpU1R5Zz09
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.

PuGiS Prävention + Gesundheit im Saarland e.V.

jobcenter Merzig-Wadern

Landkreis St. Wendel

jobcenter im Regionalverband Saarbrücken

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

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK Dachverband | IKK | SVLFG sicher & gesund aus einer Hand | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen

ALLE ANGEBOTE SIND FREIWILLIG UND KOSTENLOS

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 (DONNERSTAGS) | 10.00 UHR

01.07.2021 **Verbindung nach innen und außen stärken**

08.07.2021 **Grundlagen Achtsamkeit**

15.07.2021 **Selbstfürsorge: Was gibt mit Kraft?**

22.07.2021 **Was bedeutet Loslassen?**

29.07.2021 **Grundlagen gesunder Atem**

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.

Nina Abel, Ökotrophologin und Kristin Barbknecht, Diätassistentin

TERMINE (FREITAGS) | 10.00 UHR

02.07.2021 **Detox – Wundermittel oder Werbegag?**

09.07.2021 **Clean eating – Was steckt dahinter und kann sich das jeder leisten?**

16.07.2021 **Nachhaltig essen – Was Ernährung mit Umweltschutz zu tun hat**

23.07.2021 **Brainfood & Nervennahrung**

30.07.2021 **Warum bist du denn so sauer? – Was wir über den Säure-Base-Haushalt wissen müssen**

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
https://us02web.zoom.us/j/86320747991?pwd=dDZMT0JFVks2SzRDN3NaQUYxczc2Zz09
Meeting-ID: 863 2074 7991
Kenncode: 743851

© Kseniia Perminova/shutterstock.com

IHRE MEINUNG ZÄHLT!

Sie wissen genau, welche Angebote Sie sich für Ihre Gesundheit wünschen? Dann verraten Sie es uns innerhalb 2 Minuten unter https://de.surveymonkey.com/r/9Y5PX6X

PuGiS
Prävention + Gesundheit im Saarland e.V.

jobcenter Merzig-Wadern

Landkreis St. Wendel

jobcenter im Regionalverband Saarbrücken

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

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK Dachverband | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT | vdek Die Ersatzkassen