

GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## Online-Angebote für Ihre Gesundheit

Wir laden Sie herzlich ein, mit unserem digitalen Gesundheitsprogramm etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun!

Einfach, bequem, kostenfrei.



Teilnahme  
kostenfrei



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





## KÖRPERLICHE BEWEGUNG

### Fit und Vital mit Musik

Ein abwechslungsreicher Mix mit Fokus auf das Herz-Kreislauf-System und Übungen für den ganzen Körper.

Termine: donnerstags, 27.10. – 15.12.2022, 17:00 – 17:45 Uhr, 8 Termine  
Zugangslink: <https://us02web.zoom.us/j/82654895708?pwd=98zu5p2rFwERU6W7KiiOgtWetNHH2N>  
Meeting-ID: 826 5489 5708 Kenncode: 946644  
Veranstalter: Vitalökonomie



### Pilates

Sanfter Einstieg in ein systematisches Ganzkörpertraining, vor allem zur Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Termine: dienstags, 27.09. – 08.11.2022, 18:15 – 19:00 Uhr, 8 Termine  
Zugangslink: <https://us02web.zoom.us/j/84428350078?pwd=FdP7Nm97StqpW5Bxq4tX6b2keha5jD.1>  
Meeting-ID: 844 2835 0078 Kenncode: 701776  
Veranstalter: Vitalökonomie



### Stretch and Mobility

Neben Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht werden viele Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen durchgeführt. So wird für einen muskulären Ausgleich und eine erhöhte Gelenkbeweglichkeit gesorgt und muskulären Verkürzungen entgegengewirkt.

Termine: montags, 19.09. – 24.10.2022, 10:30 – 11:15 Uhr, 5 Termine  
Zugangslink: <https://us05web.zoom.us/j/6453900087?pwd=dkV6RFBwdWxRRGhsVUJU2oyRnNGdz09>  
Veranstalter: TSG Germania Dossenheim  
Kursleiterin: Daniela Kaufmann



### Online-FIT-MIX

Gemeinsam stärken Sie zu Musik Ihre Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Dehnfähigkeit.

Termine: montags, 17.10. - 12.12.2022, 18:00 – 18:40 Uhr, 8 Termine  
Zugangslink: [www.zoom.us/join](http://www.zoom.us/join)  
Meeting-ID: 319 148 1548, Kenncode: Movimento  
Veranstalter: Tanz- und Sportstudio Movimento  
Kursleiter: Alessio Galvagno





## ERNÄHRUNG

### Ernährung und Immunsystem

1. Einheit „Ausgewogene Ernährung“
2. Einheit: „Gut und Günstig?“
3. Einheit: „Das Immunsystem stärken“
4. Einheit: „Essen und Stress“

Termine: freitags, 21.10. – 11.11.2022, 9:00 – 10:00 Uhr, 4 Termine

Zugangslink: <https://us06web.zoom.us/j/3695819753?pwd=cERoVnh1OFBKU1E4RFZTajlQMGxsQT09>

Meeting-ID: 369 581 9753 Kenncode: 654321



### Vortrag: Achtsam essen – Wohlbefinden und Genuss

Was ist Genuss? Erlauben wir uns zu genießen? Auf die eigenen Bedürfnisse achten und ihnen zu folgen, stärkt unser Wohlbefinden und hilft, mit Belastungen im Alltag gut umzugehen. In diesem Vortrag werden wir unser eigenes Essverhalten überprüfen und wieder lernen mit allen Sinnen achtsam und genussvoll zu essen.

Termin: Donnerstag, 10.11.2022, 14:00 – 15:00 Uhr, 1 Termin

Zugangslink: <https://app.bbbserver.de/de/join/9ed91a50-f93b-43d0-88bf-2a653a6ff900>

Telefonische Einwahl:

- 1) Telefonnummer wählen: 02195/944 996 4
- 2) PIN auf Anfrage eingeben: 608 594 452



### Workshop „Ernährung leicht gemacht“

Bedingt durch unseren schnelllebigen Alltag verfallen wir häufig in ungünstige Essgewohnheiten. Damit Sie auch unterwegs auf den Hunger vorbereitet sind, zeigen wir Alternativen zu Pizza, Pommes und Co. Außerdem erfahren Sie, was wesentliche Bestandteile einer gesunden Ernährung sind und worauf Sie beim Einkaufen achten sollten. Tipps helfen Ihnen, das Ganze in den Alltag zu integrieren.

#### Inhalte des Workshops:

- Fast Food
- Alternativen zu Pizza, Pommes & Co
- Tipps und Tricks beim Einkaufen
- Bestandteile einer gesunden Ernährung
- Fazit

Termin: Montag, 10.10.2022, 15:00 – 17:30 Uhr, 1 Termin

Zugangslink: <https://app.bbbserver.de/de/join/609916f9-4b5c-4837-9244-7a179427c78c>

Telefonische Einwahl:

- 1) Telefonnummer wählen: 02195/944 996 4
- 2) PIN auf Anfrage eingeben: 973 006 737



### Online-Kochen mit Cornelia

Gemeinsam kochen wir unter Anleitung gesunde, bunte und leckere Gerichte nach Ihren Wünschen in Ihren Küchen.

Termine: freitags, 11.11. – 16.12.2022, 11:00 – 14:00 Uhr, 6 Termine

Anmeldung: Bianca Lea Müller, E-Mail: [bianca.mueller@gesundheitskoordination.de](mailto:bianca.mueller@gesundheitskoordination.de), Mobil: 0172/314 016 2

Kursleiterin: Cornelia Maier



# INNERES WOHLBEFINDEN UND INNERE STÄRKE

## MBSR-Kurs (Achtsamkeit)

Das Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)-Konzept zeigt sich als ein wirksamer Weg, bewusster und gesünder mit Herausforderungen im Leben umzugehen. Wer Achtsamkeit trainiert, stärkt die Gegenpole von Stress und übt Innehalten, Selbstfürsorge und Fokussieren. Es verbinden sich meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit kurzen Vorträgen und Gesprächen zu Themen, z.B. Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, Umgang mit schwierigen Gedanken und Selbstmitgefühl.

**Termine:** dienstags, 20.09. – 15.11.2022, 18:30 – 21:00 Uhr, 8 Termine  
**Veranstalter:** Im Augenblick jetzt  
**Anmeldung:** [mein@augenblick.jetzt](mailto:mein@augenblick.jetzt)  
**Kursleiterin:** Hannah Prinz

## Yoga-Kurs I

Hier stehen die körperlichen Übungen mit Aufmerksamkeit auf die Atmung in der Bewegung im Vordergrund.

**Termine:** mittwochs, 21.09. – 26.10.2022, 15:00 – 16:00 Uhr, 6 Termine  
**Zugangslink:** <https://app.bbserver.de/de/de/quick-connect/33f71939-2586-4333-8398-4217ca017028>

Telefonische Einwahl:

- 1) Telefonnummer wählen: 02195/944 996 4
- 2) PIN auf Anfrage eingeben: 676 813 152



## Yoga-Kurs II

Im Alltag werden dem Körper und Geist vieles abverlangt. Lernen Sie mit Yoga eine Möglichkeit kennen, Ihre Gedanken zur Ruhe zu bringen und gleichzeitig Ihre Fitness zu steigern. Das achtsame Training verbessert Ihre Atmung und durch einen stetigen Wechsel von Anspannung und Entspannung können Sie Stress reduzieren. Handtuch, bequeme Kleidung, ggf. eine Matte, falls vorhanden.

**Termine:** montags, 10.10. – 12.12.2022, 10:30 – 12:00 Uhr, 10 Termine  
**Veranstalter:** Yoga-Vidya Freiburg  
**Anmeldung:** Frau Sunita Koch  
Tel.: 0761/429 975 97  
[freiburg@yoga-vidya.de](mailto:freiburg@yoga-vidya.de)  
**Kursleiter:** Frank Skrzypczak



## Was die Psyche stark macht!

Was die Psyche stark macht? Krafttraining für die Muskeln- ja! Aber für die Seele? Ja! Auch das gibt es! Anhand von Methoden, die einfach in den Alltag integriert werden können, geht es in diesem Seminar darum, wie man seine seelischen Kräfte stärken kann!

**Termine:** donnerstags, 03.11. – 24.11.2022, 15:00 – 16:30 Uhr, 4 Termine

**Zugangslink:** <https://app.bbbserver.de/de/de/quick-connect/6c3b52d2-5bbf-4527-bdb2-d5c0d9da1291>

Telefonische Einwahl:

1) Telefonnummer wählen: 02195/944 996 4

2) PIN auf Anfrage eingeben: 995 251 618

**Kursleiterin:** Kerstin Warnecke



## Entspannt und positiv durch den Tag

Bequeme Kleidung, ggf. eine Matte, falls vorhanden.

Lernen Sie praktisch und theoretisch, wie Sie Stresssituationen besser bewältigen können und erholen sie sich bei Entspannungsübungen auf einer Matte, auf dem Sofa oder dem Bett.

**Termine:** Kurs A: montags, 26.09. – 21.11.2022, (nicht am 31.10.) 09:00 – 10:00 Uhr

Kurs B: montags, 26.09. – 21.11.2022, (nicht am 31.10.) 10:30 – 11:30 Uhr

Kurs C: donnerstags, 29.09. – 24.11.2022, (nicht am 03.11.) 20:30 – 21:30 Uhr

**Infos:** jeweils 8 Kurstermine, erster Kurstermin jeweils 15 Minuten früher

**Veranstalter:** Living Namasté

**Anmeldung:** [www.go.das-gluecksportal.de/inneres-wohlbefinden/](http://www.go.das-gluecksportal.de/inneres-wohlbefinden/)

oder Tel.: 07441/529 093 8

[info@happiness-studies.de](mailto:info@happiness-studies.de)

**Kursleiterin:** Anna Cassinelli



## Meditation zur Bändigung des Monkey Minds (Gedankenkarussell)

Lerne in diesem Kurs wie du den „Monkey Mind“ oder kurz das Gedankenkarussell zur Ruhe bringen kannst. Dies ist wichtig, denn schwirrende Gedanken führen häufig nicht nur zu schlaflosen Nächten, sondern lassen einen auch am Tag nicht zur Ruhe kommen. Sie bilden den Nährboden für ausgeprägte Sorgen. Zudem können ständig kreisende Gedanken Kopf- und Rückenschmerzen verursachen und zu Verdauungsproblemen führen. Meditation kann hier mit einfachen Mitteln helfen, sich von den Gedankenkreisen zu lösen und einfach nur abschalten.

**Termine:** montags, 10.10. – 31.10.2022, 11:30 – 12:30 Uhr, 4 Termine

**Anmeldung:** Yoga Vidya Mannheim

**Zugangslink:** <https://us02web.zoom.us/j/86282683279>

**Kursleiter:** Stefan Oettlein





## SONSTIGES

### Vortrag: Faszinierende Welt des Schlafens

Erst in den letzten Jahren hat sich die Wissenschaft intensiver mit unseren Schlafgewohnheiten und deren Auswirkungen beschäftigt. Schlafstörungen über mehrere Jahre können zu schweren Krankheiten führen. Welche Faktoren zu einem gesunden und erholsamen Schlaf beitragen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Termin:** Dienstag, 11.10.2022, 10:00 – 11:00 Uhr, 1 Termin

**Zugangslink:** <https://app.bbbserver.de/de/join/22a91379-7f41-4447-a579-10efea9757bd>

Telefonische Einwahl:

1) Telefonnummer wählen: 02195 / 9449 964

2) PIN auf Anfrage eingeben: 974 879 506



### Vortrag: Sucht – wenn das Verlangen die Vernunft besiegt

Hintergründe von Konsum: Wie entwickelt sich eine Sucht? Welche Hilfen gibt es in der Suchtberatung für Betroffene und für Angehörige?

**Termin:** Donnerstag, 20.10.2022, 10:00 – 11:00 Uhr, 1 Termin

**Zugangslink:** <https://app.bbbserver.de/de/join/da78aa43-64c5-4e27-ae08-7f4fdaa10bda>

Telefonische Einwahl:

1) Telefonnummer wählen: 02195 / 9449 964

2) PIN auf Anfrage eingeben: 913 947 635



### Ihre kostenlose Gesundheitsapp: Gesund und aktiv mit eLan

Sie möchten sich ausgewogen ernähren oder mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen? Dann ist unsere App genau das Richtige für Sie. Sie bietet viele Informationen, Anregungen und praktische Tipps für Ihren Alltag.

**Anmeldung:** Iris Weishaupt, Tel. 07723/920 298 5, [info@projekt-elan.de](mailto:info@projekt-elan.de)

**Infos:** [www.projekt-elan.de](http://www.projekt-elan.de)



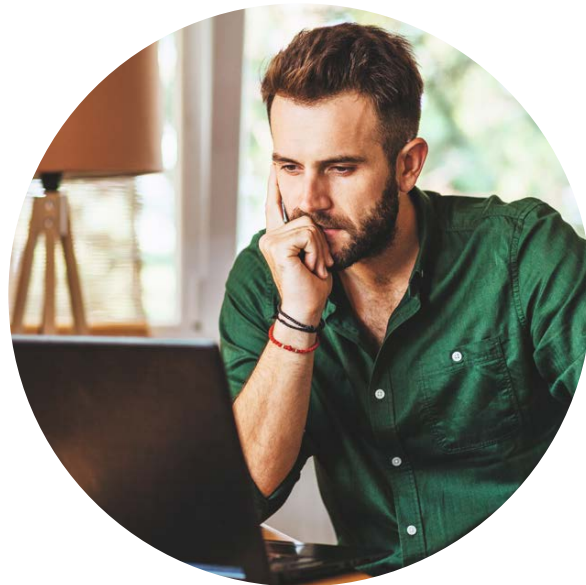


## Informationen für die Teilnahme:

- 1 Melden Sie sich über die Kursleiter/Innen an (siehe E-Mail oder Telefonnummer bei den Kursen) oder nutzen Sie direkt den Zugangslink.
- 2 Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und die Zugangsdaten für den Online-Kurs.
- 3 Wählen Sie sich am Kurstag mit Ihrem Laptop, PC, Smartphone oder Tablet ein.
- 4 Nehmen Sie sich ein paar Minuten Vorbereitungszeit, falls Sie das erste Mal mitmachen.
- 5 Sie müssen nichts installieren! Sie brauchen auch kein Sportzubehör. Es ist keine Online-Registrierung nötig. Ziehen Sie sich einfach bequem an und los geht's.
- 6 Kein Muss, aber gerne gesehen: ein Bild bzw. Kamera einschalten. ☺ So schaffen wir ein richtiges Gruppengefühl!

### Hinweis:

Unsere Angebote sind kostenlos! Je nach Nutzung, können Verbindungskosten (Festnetz/Mobilfunk/Internet) entstehen. Achten Sie hier auf Ihren Mobilfunk-/Festnetztarif, um Kosten zu vermeiden. Nutzen Sie, wenn möglich, WLAN.



### Bildquellen:

© Andrey Nifakin – stock.adobe.com, © eyeQ – Fotolia.com, © lightwavemedia – Fotolia.com, © andrei45454 – Fotolia.com, © Oma Kulos – Fotolia.com, © marjan4782 – stock.adobe.com, © Racle Fotodesign – stock.adobe.com, © Grafik-Form-Design.de

### Datenschutzhinweis:

Unsere Kursleiter benötigen zur Kursanmeldung einige persönliche Angaben von Ihnen, wie Name, Telefonnummer, E-Mail-Adresse. Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung zur Teilnahme an den Gesundheitsangeboten erhoben, unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) verarbeitet und nach Kursende gelöscht.

### GKV-Bündnis für Gesundheit – Infotext:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

[www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

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