



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



# ZEIT FÜR GESUNDHEIT

## Online-Angebote für Sie!

Aufgrund der aktuellen Situation können unsere Gesundheitsangebote für erwerbslose Menschen leider nicht vor Ort stattfinden. Aber gerade jetzt ist eine gute „Zeit für Gesundheit“!

**Tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit und machen Sie bei unseren kostenfreien Gesundheitsangeboten mit!**

**Frühjahr  
–  
Sommer  
2021**



Um die jeweiligen Angebote nutzen zu können, klicken Sie bitte kurz vor Veranstaltungsbeginn den zugehörigen **Zugangslink** an oder kopieren Sie diesen in ihren Internetbrowser.

Die Veranstaltungen werden über die Plattformen Zoom und BigBlueBotton angeboten. Eine Anmeldung oder Registrierung ist nicht notwendig.

Bitte entscheiden Sie, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang. Die Teilnahme ist auch ohne Mikrofon und Kamera möglich.

Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen!



Auf den folgenden Seiten finden Sie die aktuellen Gesundheitsangebote mit den jeweiligen Terminen und Zugangslinks. Bei Fragen hilft Ihnen gerne Ihrer Beratungs- oder Vermittlungsfachkraft im Jobcenter Heidenheim weiter.

**Wir wünschen viel Spaß und großartige Erlebnisse!**

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





GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



## Gesundheitsangebote für Frühjahr/ Sommer 2021

### Angebote Bewegung

#### Rückenfit

„Ich hab Rücken“ – wer kennt das nicht, ab und zu von Rückenschmerzen geplagt zu sein? Dabei lassen sich die meisten Beschwerden schon mit ein bisschen mehr Bewegung lindern. In diesem Kurs kräftigen und stabilisieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur und entlasten dadurch Ihren Rücken. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihren Alltag.

**Kurs 1:**

Dienstags ab 25.05.21, 14.00 Uhr- 15.00 Uhr, 8 Treffen

**Zugangslink:** <https://zoom.us/j/97218692392?pwd=R3JjQzhvaTNTaUkwSVpwaVRhMzYrQT09>

**Kurs 2:**

Donnerstags ab 27.05.21, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr, 8 Treffen

**Zugangslink:** <https://zoom.us/j/97568201411?pwd=Q3pOd0NQYmJaYUtYUDg2RXNrdU5PUT09>

#### Ganzkörpertraining

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters, die ihren allgemeinen Fitnesszustand verbessern möchten. Das Ganzkörpertraining beginnt mit mobilisierenden Übungen, die ihre Muskulatur für die Stunde vorbereiten. Danach folgt eine funktionelle Kräftigung, die den gesamten Körper beansprucht und die Stunde endet mit einer ausgiebigen Dehnung, um die Muskulatur wieder zu entspannen.

**Kurs:**

Mittwochs ab 05.05.21, 18.00 - 18.45 Uhr, 8 Treffen

**Zugangslink:** <https://us02web.zoom.us/j/87591776367?pwd=cVY4dGEzRINDVmhnWlQ5OGdZWz09>

#### Yoga

Hier stehen die körperlichen Übungen mit der Aufmerksamkeit auf die Atmung in der Bewegung im Vordergrund. Bringen Sie sich ins Gleichgewicht und reduzieren Sie so den Alltagsstress.

**Kurs:**

Dienstags ab 18.05.21, 15.00-16.00 Uhr, 8 Treffen

**Zugangslink:** <https://us02web.zoom.us/j/81469515742>

### Angebote Ernährung

#### WORKSHOP- „Richtig einkaufen – Tipps & Tricks“

Gesunde Ernährungsgewohnheiten zu etablieren beginnt bereits im Supermarkt. Wer schon beim Einkaufen die richtigen Entscheidungen trifft, tut sich leichter bei der Umsetzung seiner Vorsätze und kann dabei sogar noch sparen! Wie Ihr Einkaufswagen gesund, ausgewogen und lecker gefüllt wird, erfahren Sie in diesem Workshop.

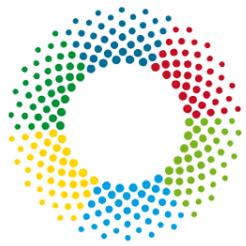
**Termin:**

Dienstag 08.06.2021, 9:30 Uhr -11:00 Uhr

**Zugangslink:** <https://us02web.zoom.us/j/81224926286>

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





GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



## Angebote Stressbewältigung/ Psychische Gesundheit

### Krisen erkennen und meistern – wie kann ich mich selbst in schwierigen Zeiten stärken?

Unser Leben ändert sich ständig. In jedem Alter können uns kleine oder große Lebenskrisen begegnen. Sie sind ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Lebens und können auch entscheidende Phasen für eine Neuorientierung einläuten, aus denen man gestärkt in einen neuen Lebensabschnitt übergeht.

In diesem 4-wöchigen Kurs lernen Sie:

- ▶ Krisen zu erkennen
- ▶ sich selbst besser kennen
- ▶ einfach umsetzbare Maßnahmen wie Sie Krisen begegnen können
- ▶ wie Sie die eigene Resilienz stärken können

Zudem werden ihnen zwischen den Modulen Vertiefungsaufgaben helfen, dass Gelernte weiter zu üben und nachhaltig anzuwenden.

#### Modul 1 – Einführung

**Termin:** Donnerstag 10.06.21, 10-11.30 Uhr

- ▶ Einführung in das Thema: Überblick
- ▶ Stress und Stressoren
- ▶ Selbsterkenntnis: Wie geht es mir?
- ▶ Übung & Anwendung

**Zugangslink:** <https://app.bbbserver.de/de/join/c3323fe0-dec0-42db-b498-e5077f425a80>

#### Modul 2 – Frühwarnsignale erkennen

**Termin:** Donnerstag 17.06.21; 10-11.30 Uhr

- ▶ Rückblick Modul 1 und Einführung Modul 2
- ▶ Wie kann ich frühzeitig Anzeichen erkennen und was kann ich dann tun?
- ▶ Übung & Anwendung

**Zugangslink:** <https://app.bbbserver.de/de/join/2707f388-5b92-452d-8380-583e5dcd9fd4>

#### Modul 3 – Praktischer Notfallkoffer

**Termin:** Donnerstag 24.06.21; 10-11.30 Uhr

- ▶ Rückblick Modul 2 und Einführung Modul 3
- ▶ Vorstellung eines praktischen Notfallkoffers für Krisen und belastende Lebenssituationen
- ▶ Übung & Anwendung

**Zugangslink:** <https://app.bbbserver.de/de/join/e6da42ab-f9ca-464f-a85c-8927931d533b>

#### Modul 4 – Wohlbefinden stärken

**Termin:** Donnerstag 01.07.21; 10-11.30 Uhr

- ▶ Rückblick Modul 3 und Einführung Modul 4
- ▶ Weitere Möglichkeiten das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu stärken
- ▶ Übung & Anwendung

**Zugangslink:** <https://app.bbbserver.de/de/join/03d9cc97-50f1-49c3-8dde-cbf863f4c275>

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





GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



## Angebote Achtsamkeitsübungen

### VORTRAG - Lebe Balance

Achtsamkeitsübungen helfen Alltagsstress wirksam abzubauen, innerlich ruhiger und stärker zu werden. In diesem online-Angebot erfahren Sie, was Achtsamkeit bedeutet und bekommen hilfreiche Tipps zum Üben von Achtsamkeit. Anschließend können Sie selbst einfache Übungen im Sitzen ausprobieren. Weitere Beispiele für achtsames Handeln im Alltag runden das online-Angebot ab.

**Termin:**

Montag, 17.5.2021, 11.00 Uhr- 11.45 Uhr

**Zugangslink:** <https://join.jobcenter-ge.de/meet/elvira.klinis/8G72YY30>

Alternativ Einwahl telefonisch:  
Telefonnummer: +499111787878  
Konferenzkennung: 98382451

## Angebote Suchtmittelkonsum

### 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:**

Montag, 21.6.2021, 10.00 Uhr- 11.15 Uhr

**Zugangslink:** <https://us02web.zoom.us/j/87172797112?pwd=ZlRkdC9vSC8yNXJlQWVhMWFVkeXcxQT09>

Alternativ Einwahl telefonisch:  
Meeting-ID: 871 7279 7112  
Kenncode: 192333  
Telefonnummer: +493056795800

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

