

Themenbereich Bewegung

Mit leichten Bewegungsübungen zu einem gestärkten Körper.

Wer sich viel bewegt, tut seinem Körper etwas Gutes. In unserem Onlineprogramm zum Themenbereich Bewegung steht insbesondere die Rückengesundheit im Fokus. Die Wirbelsäule, das Zentrum unseres Körpers, hält uns aufrecht und ermöglicht uns eine Vielzahl an Bewegungen. Mit unseren kurzen und einfachen Übungen können Sie Ihren Rücken fit und beweglich erhalten.



Themenbereich Ernährung

Anregungen und Tipps für eine kostengünstige und gesunde Ernährungsweise.

Der Mensch ist, was er isst. Eine ausgewogene Ernährung fördert unsere Gesundheit, stärkt das Immunsystem und kann uns stark und glücklich machen.

In unserem Onlineportal finden Sie eine große Auswahl an leckeren und ausgewogenen Rezeptideen, sowie Anregungen und Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung - und das auch für den kleinen Geldbeutel.

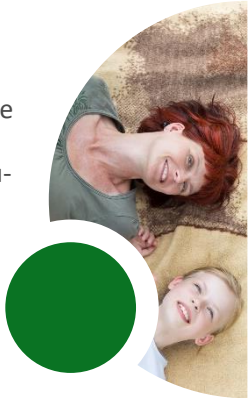
Jetzt teilnehmen unter
www.chemnitz-vital.de
oder den QR- Code
einlesen



Themenbereich Entspannung

Dem Stress entgegenwirken und dem Körper und Geist eine Auszeit gönnen.

Wir alle fühlen uns in dieser schnelllebigen Zeit hin und wieder gestresst, oder sogar überfordert. Doch die nötige Regeneration gönnen wir uns selten. Durch einfache Entspannungsverfahren kann man den negativen Auswirkungen von Stress, wie Muskelverspannungen, Schmerzen und psychischen Folgeerscheinungen effektiv entgegenwirken. Man lernt Spannungszustände im Körper besser wahrzunehmen, baut Stresshormone ab und bringt so die Körperfunktionen in ihren idealen Ruhezustand zurück. Zudem gönnt man sich damit selbst die nötige Auszeit, um einfach mal abzuschalten. Entspannung ist eine Wohltat für Jung und Alt. In unserem Onlineportal finden Sie Audiodateien mit kurzen Entspannungssequenzen für Kinder und Erwachsene, die sich auch in einen stressigen Alltag einbauen lassen.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

So einfach geht's!

Für die Benutzung der online Gesundheitslandschaft benötigen Sie einen PC oder ein Handy mit Internetzugang.

Geben Sie die folgende Webadresse ein:

www.chemnitz-vital.de

oder scannen Sie einfach den untenstehenden QR-Code mit dem Handy.

Melden Sie sich mit den Anmeldedaten, die Sie von Ihrem Job-Vermittler/ Ihrer Vermittlerin bekommen haben, an.

Wählen Sie nun einen Beitrag aus.
Viel Spaß beim Mitmachen!



Projektpartner:

Chemnitz
VITAL...
Therapie, Training & Wellness



ONLINEKURSE ZUR STÄRKUNG IHRER GESUNDHEIT

Mit uns bleiben Sie in Bewegung, erhalten wertvolle Tipps zur gesunden Ernährung und entspannen in kurzen Übungssequenzen.



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. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

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



Herausgeber:
GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de · August 2018