

Gesund und motivierend

Ab Mai ist unser neues Serviceangebot Online-Gesundheitskurse am Start – mit Kursen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum. Was das neue Angebot leistet, haben wir für Sie zusammengefasst.

Mit unserem neuen Serviceangebot Online-Gesundheitskurse kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit, egal, wo Sie gerade sind und wann Sie Zeit haben. Das digitale Angebot unterstützt Sie auf diese Weise, gesund zu werden und fit zu bleiben.

Das neue Angebot umfasst vier Bereiche, die durch ein vielfältiges, digitales Kursangebot abgedeckt sind. Sollen es Yoga und Ernährung sein? Oder sind Rückentraining und mentale Power Ihr Thema? Sie entscheiden, was Ihnen für Ihre Gesundheit am wichtigsten ist!



Online-Gesundheitskurse: Diese Themenbereiche stehen Ihnen künftig zur Verfügung

Körper und Bewegung

- Stärken Sie Ihre sportliche und gesundheitliche Aktivität und reduzieren Sie Bewegungsmangel.
- Durch geeignete verhaltensorientierte Bewegungsprogramme beugen Sie Risiken vor und minimieren Schäden.



Ernährung

- Finden Sie die Ernährung, die zu Ihnen passt, und vermeiden Sie Mangel- oder Fehlernährung.
- Lernen Sie verschiedene Ansätze zur Reduktion von Übergewicht kennen.

Stressmanagement

- Fördern Sie Ihre Kompetenz zur Stressbewältigung.
- Entspannen Sie sich – mit dem richtigen Kurs und der Methode, die zu Ihnen passt!



Suchtmittelkonsum

- Endlich nicht mehr rauchen: Mit einem passenden Kurs unterstützen wir Sie dabei.
- Lernen Sie den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol und reduzieren Sie den persönlichen Alkoholkonsum.





Online-Gesundheitskurse ...

... zum Beispiel Ernährung und Vitalität: Bei diesem Online-Kurs dreht sich alles um eine bewusste und achtsame Ernährung – und ihren positiven Einfluss auf unseren Körper und Geist. Er zeigt, dass gesund und lecker zusammen funktioniert und obendrein auch noch Spaß macht. Schrittweise gelangen Sie so in neun Wochen zu neuer Vitalität. Einstieg in die verschiedenen Wochenprogramme ist der Kühlschrankcheck!

So machen Sie mit

Mitmachen geht ganz einfach. Informieren Sie sich ab Mai unter www.pbeakk.de über alle Details wie Registrierung und Modalitäten. Sie können an zwei Kursen im Jahr kostenfrei als Versicherter der PBeaKK teilnehmen. Alle Kurse finden online statt – Sie können teilnehmen, wann Sie wollen!

Das neue Serviceangebot Online-Gesundheitskurse ist modular aufgebaut und für mehrere Wochen konzipiert. So haben Sie genug Zeit, die einzelnen Wochenkurse Schritt für Schritt umzusetzen. Kümmern Sie sich aktiv um Ihre Gesundheit und machen Sie mit: Schauen Sie ab Mai auf unsere Internetseite www.pbeakk.de und suchen Sie sich einen passenden Kurs aus. ■

