



Sammeln Sie Gesundheitspunkte und werden Sie der Gesundheits-Champion der Saaleregion. Sie können attraktive Preise gewinnen.

Für die erfolgreiche Teilnahme an den digitalen Gesundheitsaktionen erhalten Sie jeweils 10 Gesundheitspunkte.

Sie können weitere Gesundheitspunkte sammeln indem Sie die vom Anbieter/Trainer gestellten Zusatzaktionen/Aufgaben freiwillig absolvieren.

Egal bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind, Sie können gern mitmachen.

Alle Kurse finden Online statt.

Informationsveranstaltungen

Zum Ablauf der Challenge und zum Inhalt der einzelnen Online-Gesundheitsaktionen erfahren Sie mehr im Rahmen einer Informationsveranstaltung.

Entwickeln Sie Ihr persönliches Gesundheitsprojekt und melden Sie sich für **einen** der beiden Termine an.

Termin 1

Dienstag, 25.05.2021, 09.00 Uhr oder

Termin 2

Donnerstag, 27.05.2021, 09.00 Uhr

Anmeldung mit PC/Smartphone/Tablet:

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung:

E-Mail: info@chemnitz-vital.de

Tel.: 0371 646 34 177

Anmeldung über Handy per QR-Code



Gesundheits-Champion der Saaleregion

Für Kundinnen und Kunden der Jenaer Arbeit – Jobcenter der Stadt Jena, der Arbeitsagentur Jena und der Jobcenter Saale-Holzland-Kreis und Saalfeld-Rudolstadt

Teilnahme kostenfrei

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



Ernährung

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Termin: Donnerstag, 03.06.2021

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Dauer: 45 Minuten

Superfood – was ist das?

Termin: Donnerstag, 01.07.2021

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Dauer: 45 Minuten



Bewegung

Sanftes Ganzkörpertraining

Termin: Donnerstag, 10.06.2021

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Dauer: 45 Minuten



Rückenfitness

Termin: Donnerstag, 24.06.2021

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Dauer: 45 Minuten

Entspannung & Wohlbefinden



Gelassen durch die herausfordernde Zeit

Termin: Dienstag, 08.06.2021

Uhrzeit: 09.00 Uhr

Dauer: 45 Minuten

Kommen Sie gut durch den Tag mit festen Ritualen.

Termin: Mittwoch, 16.06.2021

Uhrzeit: 09.00 Uhr

Dauer: 45 Minuten