

## WER WIR SIND

Bei uns, dem Gesunden Schwalm-Eder-Kreis+, steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. Mit Gesundheits- und Präventionsangeboten unterstützen wir Sie dabei, sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern. Außerdem begleiten wir Sie mit unserem Gesundheitsnetzwerk auch in Zeiten, in denen es Ihnen oder Ihren Angehörigen gesundheitlich nicht gut geht. Sprechen Sie uns gerne auch über das Kursangebot hinaus an.



### Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ GmbH

Sandstraße 9  
34212 Melsungen

Telefon: 05661/9050290  
[www.gesunder-sek-plus.de](http://www.gesunder-sek-plus.de)

Weitere Informationen  
und Kursanmeldungen:



[www.gesunder-sek-plus.de/  
termine](http://www.gesunder-sek-plus.de/termine)  
oder telefonisch 0176/70417531

\* kurzfristige Programm-  
änderungen vorbehalten

# KURSE

Sport, Entspannung und Ernährung



In Kooperation mit:



## Montag

### 9 bis 10 Uhr | Rückentraining

mit Sportwissenschaftlerin Ina-Karla Reuß |  
Felsberg-Melgershausen | 10 x ab 26. September

### 114 bis 15 Uhr | Aktiv-Pfad für Senior:innen

mit Gemeindepflegerin Sabine Leukam | Melsungen |  
28. November | 19. Dezember

### 18.30 bis 19.30 Uhr | Bauch-Beine-Po

mit Personal Trainerin Lisa Theile | Online |  
7 x ab 7. November

## Dienstag

### 12 bis 12.15 Uhr | Bewegte Pause

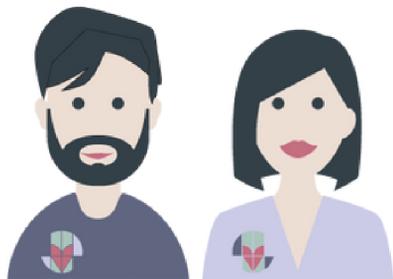
mit Personal Trainerin Corinna Friedrich-Büder |  
Online | 5 x ab 15. November | 5 x ab 17. Januar 2023

### 16.30 bis 18.30 Uhr | Kräuterwanderung mit Tee-Workshop

mit Phytotherapeutin Susanne Schwarz | Melsungen |  
8. November

### 18 bis 20 Uhr | Entspannt Geschenke machen

mit Kursleiterin für Stressbewältigung und Burnout-  
Prävention Melanie Bernhard | Melsungen |  
22. November



Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Mitgliedschaft bei Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ erforderlich. Diese ist freiwillig und kostenfrei für Versicherte der BKK B. Braun Aesculap und der BKK Werra-Meissner. Wer bei einer anderen Krankenkasse versichert ist, kann eine Mitgliedschaft als Freund:in abschließen und die meisten Kurs-Angebote nutzen. Die Kosten dafür betragen nur 24 Euro jährlich.

[www.gesunder-sek-plus.de/mitglied-werden](http://www.gesunder-sek-plus.de/mitglied-werden)

## Mittwoch

### 7 bis 8 Uhr | Früh-Aufsteher-Yoga

mit Personal Trainer Hannes Rosen | Online |  
5 x ab 2. November | 5 x ab 18. Januar 2023

### 17 bis 18 Uhr | Mit Freude rauchfrei

**Auch als Yoga-Einstiegskurs für Nichtraucher:innen geeignet**

mit Yoga- und Meditationslehrerin Petra Rothe |  
Melsungen | 5 x ab 2. November

### 18.30 bis 19.30 Uhr | Entspannt durch 2022

mit unterschiedlichen Dozierenden | Online |  
bis Jahresende

### 18.30 bis 19.30 Uhr | Yoga am Abend

mit Yoga-Expertin Melanie Roloff | Online |  
4 x ab 24. November

## Donnerstag

### 17 bis 18 Uhr | Aktiv-Pfad Live

mit Personal Trainer Hannes Rosen | Melsungen |  
1x am 10. November

### 18 bis 20 Uhr | Entspannt Geschenke machen

mit Kursleiterin für Stressbewältigung und Burnout-  
Prävention Melanie Bernhard | Knüllwald-Remsfeld |  
8. Dezember

## Freitag

### 16 bis 17 Uhr | Gesundes Schwimmen

mit Schwimmtrainerin Petra Knaust und  
Sportwissenschaftlerin Ina-Karla Reuß | Melsungen |  
10 x ab 4. November

### 15 bis 17.30 Uhr | Plätzchen aus dem vollen Korn

mit Gesundheitsberaterin GGB Kerstin Thomas |  
Melsungen | 2. Dezember

## Samstag

### 15 bis 17.30 Uhr | Nähschule für Senior:innen

mit Kursleiterin Bozena Schardt | Melsungen |  
19. November

**Der Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich**