

TERMINE AM WOCHENENDE

Freitag

27. Oktober | Aus dem vollen Korn Brötchen-Backkurs mit Informationen zur Vollwertkost

mit Gesundheitsberaterin GGB Kerstin Thomas |
GSEK+ Melsungen | 15 bis 17.30 Uhr

1. Dezember | Plätzchen aus dem vollen Korn Gesunde Alternativen zu klassischem Naschwerk

mit Gesundheitsberaterin GGB Kerstin Thomas |
GSEK+ Melsungen | 15 bis 17.30 Uhr

Samstag

16. September | Wandern & Yoga Mit Achtsamkeit in die wunderschöne Natur abtauchen

mit Yoga- und Meditationslehrerin Petra Rothe |
Outdoor in Melsungen | 14 bis 17 Uhr

4. November | Einen Tag zur Ruhe kommen Entspannen, durchatmen, loslassen

mit Yoga- und Meditationslehrerin Petra Rothe |
Wabern-Niedermöllrich | 10 bis 16 Uhr



Ausflugstipp: Naturlehrpfad

Lust, bei einem entspannten Spaziergang die Artenvielfalt unserer Region zu entdecken? Auf 17 Schildern bietet der erneuerte Naturlehrpfad „Roter Rain“ spannende Infos zur heimischen Tier- und Pflanzenwelt. Der Pfad führt auf einer leichten Strecke von 1,2 km entlang der Fulda von Melsungen nach Obermelsungen. Startpunkt ist das Wassertretbecken.

MIT GSEK+ AKTIV WERDEN

Bei uns, dem Gesunden Schwalm-Eder-Kreis+ (GSEK+), steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Mitgliedschaft erforderlich. Diese ist freiwillig und kostenfrei für Versicherte unserer Partnerkrankenkassen BKK B. Braun Aesculap und BKK Werra-Meissner. Wer bei einer anderen Krankenkasse versichert ist, kann mit einer Mitgliedschaft als Freund:in viele Angebote für nur 24 Euro jährlich nutzen. Sprechen Sie uns gerne an! Wir freuen uns, mit Ihnen aktiv zu werden.



Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ GmbH Treffpunkt für Prävention & Gesundheit

Sandstraße 9
34212 Melsungen

Telefon: 05661/9050290
www.gesunder-sek-plus.de

Weitere Informationen
und Kursanmeldungen:



www.gesunder-sek-plus.de/termine
oder telefonisch 0176/70417531

* kurzfristige Programm-
änderungen vorbehalten



**GESUNDER
SCHWALM-EDER-KREIS+**

KURSE

Sport, Entspannung und Ernährung



In Kooperation mit:



Montag

12 bis 12.15 Uhr | Bewegte Pause **Neue Energie durch Muskellockerung**

mit Personal Trainerin Corinna Friedrich-Büder |
Online | 10 x ab 9. Oktober

14 bis 15 Uhr | Melsunger Aktiv-Pfad für Senior:innen

mit Gemeindepflegerin Sabine Leukam und
Personal Trainer Hannes Rosen |
Start auf der Bartenwetzter Brücke Melsungen |
25. September | 23. Oktober | 20. November | 18. Dezember

14 bis 16 Uhr | Stammtisch für pflegende Angehörige

mit Gemeindepflegerin Sabine Leukam |
GSEK+ Melsungen | 4. September

15.30 bis 17.30 Uhr | Wildkräuter-Wanderung **Heimische Kräuter und Heilpflanzen entdecken**

mit Phytotherapeutin Susanne Schwarz |
Outdoor in Melsungen | 9. Oktober

Dienstag

10 bis 11 Uhr | Präventives Kraftausdauerzirkeltraining

mit Diplom-Sportlehrer Rainer Bode |
MOVEO Melsungen | 8 x ab 19. September

17 bis 19 Uhr | Workshop Ernährung und Haut

mit Gesundheitscoach Tamara Neuhaus |
GSEK+ Melsungen | 26. September

17 bis 19 Uhr | Workshop Ernährung und Stress

mit Chronic Fatigue Coach Corinna Friedrich-Büder |
GSEK+ Melsungen | 10. Oktober

17.30 bis 18.30 Uhr | Wie entstehen Schlafstörungen? **Ein Vortrag für eine gesunde Nachtruhe**

mit Schlafberaterin Julia Brand |
GSEK+ Melsungen & Online | 24. Oktober

17.30 bis 19.30 Uhr | Ein Gang zum Runterschalten **Kochabend mit Anti-Stress-Tipps**

mit Kursleiterin für Stressbewältigung und
Burnout-Prävention Melanie Bernhard |
GSEK+ Melsungen | 19. September | 14. November

17.30 bis 19.30 Uhr | Entspannt Geschenke machen **Abend mit Tipps zur Bewältigung von Feiertagsstress**

mit Kursleiterin für Stressbewältigung und
Burnout-Prävention Melanie Bernhard |
GSEK+ Melsungen | 5. Dezember

Mittwoch

7 bis 8 Uhr | Früh-Aufsteher-Yoga

mit Personal Trainer Hannes Rosen |
Online | 5 x ab 18. Oktober | 5 x ab 17. Januar

17 bis 18 Uhr | Präventives Kraftausdauerzirkeltraining

mit Diplom-Sportlehrer Rainer Bode |
MOVEO Melsungen | 8 x ab 20. September

17 bis 18 Uhr | Yoga – Bewusstsein für Körper, Geist und Atem

mit Yoga- und Meditationslehrerin Petra Rothe |
Melsungen | 10 x ab 20. September

18.30 bis 19.30 Uhr | Entspannt durch 2023 **Verschiedene Techniken kennenlernen**

mit unterschiedlichen Dozierenden |
Online | 15 x ab 6. September

Donnerstag

15 bis 16.15 Uhr | Pilates & Relax **Basics für einen gesunden Rücken**

mit Pilates Trainerin & Sporttherapeutin Ina-Karla Reuß |
Felsberg-Melgershausen | 12 x ab 14. September

15 bis 16 Uhr | Bewegung und Berührung im Alter

mit InTouch-Massagetherapeutin Sabine Leukam |
GSEK+ Melsungen | 14-tägig ab 14. September

15 bis 17 Uhr | Gemeinsam entspannt & kreativ **Nachhaltige Geschenktüten basteln**

mit der aktiven und kreativen Seniorin Ulrike Hilgenberg |
GSEK+ Melsungen | 5. Oktober

15 bis 17 Uhr | Nähen und Nähe schenken **Herzkissen für Brustkrebspatient:innen fertigen**

mit Gemeindepflegerin Sabine Leukam und
der aktiven und kreativen Seniorin Ulrike Hilgenberg |
GSEK+ Melsungen | 2., 9. und 23. November

15 bis 17 Uhr | Gemeinsam entspannt & kreativ **Rosa Schleifen für Brustkrebs-Aktionen fertigen**

mit Gemeindepflegerin Sabine Leukam |
GSEK+ Melsungen | 12. Oktober

16.30 bis 17.15 Uhr | Power Rumpf **Stabilisierendes Rückentraining**

mit Trainerin Andra Lucas |
BLU Guxhagen | 5 x ab 28. September

16.30 bis 17.45 Uhr | Pilates & Relax **Powerhouse & More**

mit Pilates Trainerin & Sporttherapeutin Ina-Karla Reuß |
Felsberg-Melgershausen | 12 x ab 14. September

17 bis 18 Uhr | Full body fit – cardio & strength

mit Personal Trainer Hannes Rosen |
Outdoor in Melsungen | 10 x ab 7. September

17.30 bis 18.30 Uhr | Chronisches Fatigue Syndrom **Ganzheitlicher Vortrag**

mit Chronic Fatigue Coach Corinna Friedrich-Büder |
GSEK+ Melsungen & Online | 21. September

Freitag

16.30 bis 17.30 Uhr | Schwimmen ist gesund

mit Schwimm-Übungsleiterin Petra Knaust und
Sportwissenschaftlerin Ina-Karla Reuß |
Hallenbad Melsungen | 10 x ab 29. September

Bei vielen wöchentlichen Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich. So können Sie Ihren Trainingsplan flexibel auf Ihre Bedürfnisse anpassen. Bitte denken Sie daran, sich für die Kurse anzumelden.

Bewegen und Bonus-Stempel erhalten

Bei einer regelmäßigen Teilnahme von mindestens 80 Prozent pro Kurs können sich Versicherte der BKK B. Braun Aesculap ab sofort einen Stempel für das **Bonusheft BKK CleverGesund** bei uns abholen. Einzelveranstaltungen sind davon ausgenommen.