



LHG Health Management, 1. Dezember 2020

# Digitale Gesundheitsangebote in Zeiten der Pandemie

Kostenfreie Angebote für alle Mitarbeitenden der LH Group

| Intern |

# Übersicht Angebote

Entspannung & Schlaf	Bewegung	Ernährung	Ressourcen & Belastungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Live "Yoga@Home"</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs „Hatha-Yoga – besser entspannen“</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs „Entspannt &amp; stark durch die Krise“</a></li> <li>• <a href="#">Online-Training "Schlafen (Regeneration)"</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Cyberfitness</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs „Fit &amp; Aktiv für mehr Bewegung im Alltag“</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs „Rückenschule für einen gesunden Rücken“</a></li> <li>• <a href="#">App "Kaia Rücken-App"</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs „Wirbelsäulen gymnastik sorgt für einen starken Rücken“</a></li> <li>• <a href="#">App "Moving - Präventionsprogramm für körperliche Fitness</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Online-Kurs „Ernährungsberatung 2.0 - Persönliche Beratung, praktische Tipps, Informationen und Rezepte“</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs „Gesund abnehmen zum Wohlfühlgewicht“</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Online-Kurs „Achtsamkeit und Entspannung“</a></li> <li>• <a href="#">Online-Training „Fit im Stress“</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs "Resilienz entwickeln - im Ernstfall bestens gewappnet"</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs: Gesund Arbeiten - Stressoren erkennen</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs: Gesund Führen</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs: Wege aus dem Stress - raus aus der eigenen Stressfalle</a></li> <li>• <a href="#">Online-Kurs: Digitalisierung. Chancen erkennen &amp; nutzen</a></li> </ul>

**Ausserdem:** Live Corona-Talk mit Dr. Lothar Zell, PM (Zugang wird jeweils über Yammer "StrongerTogether" geposted)

Die **Psychosoziale Beratung** ist auch in Kurzarbeit für Sie erreichbar: FRA: +49 69 696 6933 HAM: +49 40 5070 64955 MUC: +49 89 977 5180 CGN: +49 151 589 31614

# Entspannung & Schlaf: Live Yoga@Home

Format	Inhalt	Zugriff
<p>3 x wöchentlich Live-Yoga Sessions</p>	<p>Balance in Krisenzeiten: Instruktorinnen von LAT CH, vom SWISS Lunch-Yoga Team und weitere Yogalehrer der LHG bieten bis auf weiteres kostenlose Online-Yoga-Lektionen an.</p> <p>Die ausgebildeten Yogalehrerinnen und -lehrer teilen sich das Pensum und bieten die Yoga-Stunden im Sinne der Solidarität kostenfrei und in ihrer Freizeit an.</p> <p>Yogalehrer-Team:            Patricia Rodriguez Lopez (LAT), Sarah Wiedmer (LAT), Anna Preiml (LAT), Maria Mieceke (DLH), Beat Hauser (LX), Romy Adler (LH), Julia Kircher-Feuerstein (LH), Philippe Thomas (LX), Graziella Minetti (LH)</p>	<p>Links zu den Yogastunden</p> <p><b><u>Di: 10.00 - 10.45 Uhr</u></b></p> <p><b><u>Do: 09.00 - 09.45 Uhr</u></b></p> <p><b><u>Do: 17.00 - 17.45 Uhr</u></b></p> <p>Nach dem Öffnen des Links auf "In Edge beitreten" klicken. Somit ist eine Teilnahme auch vom Privat PC und ohne Teams-Lizenz (Office 365) für alle Kollegen möglich.</p>
Veranstalter		
<p>Kollegen der LAT, LH und LX</p>		

# Entspannung & Schlaf: Online-Kurs „Hatha-Yoga – besser entspannen“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Acht Kurseinheiten mit ausführlichen Video-Einheiten</p>	<p>Beim Hatha-Yoga bringen Sie Ihren Körper und Geist mittels Körperübungen, Atemübungen und Meditation zur Ruhe. Sie nehmen sich Zeit für sich selbst und wenden Ihre Gedanken vom Stress des Alltags ab. Die Philosophie des Hatha-Yogas hilft Ihnen, stressverstärkende Denkmuster zu durchbrechen und somit ein besonneneres Leben zu führen. Nehmen Sie am Kurs teil, wenn Sie mit Yoga- und Entspannungsübungen mehr Entspannung in Ihren Alltag bringen und Stressmanagement-Techniken erlernen möchten. Für eine Teilnahme sollten Sie weitgehend schmerzfrei und belastbar sein und nicht an behandlungsbedürftigen Erkrankungen leiden.</p>	<p><a href="#">Link Anmeldung Fitbase Yoga</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b></p> <p><b>BARMER-LH2021</b></p> <p><a href="#">Link Beschreibung Anmeldung</a></p>
<p><b>Veranstalter</b></p>	<p>Was bietet der Online-Kurs?</p>	<p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b></p>
<p>Fitbase</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acht Kurseinheiten mit ausführlichen Video-Einheiten</li> <li>• Tipps und Tricks für einen entspannteren Alltag</li> <li>• Erlernen neuer Stressbewältigungskompetenzen</li> <li>• Überblick über das persönliche Stresslevel</li> <li>• Praktische Impulse, wie Yoga in den Alltag integriert werden kann</li> <li>• Übungen zur Meditation und Achtsamkeit</li> </ul>	<p>Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „<a href="#">Meine Barmer</a>“ einloggen und sich weiter zum Anbieter Fitbase klicken. Sie werden dann direkt zum Anbieter weitergeleitet.</p>

# Entspannung & Schlaf: Online-Kurs „Entspannt & stark durch die Krise“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Acht aufeinander aufbauende Video-Sequenzen inkl. Begleitmaterialien</p>	<p>Was bietet der Online-Kurs?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kennenlernen der inneren, mentalen und physischen Wirkmechanismen in Krisen und wie ein neuer Umgang möglich wird, inkl. Praktischer Übung und Entspannungseinheit</li> <li>2. Achtsamkeit als Ressource inkl. Übungsmethoden für den Alltag und einer kleinen Achtsamkeits-Meditation</li> <li>3. Die Atmung - DER Anker im Stress, wissenschaftliche Erkenntnisse und 2 alltags-taugliche Übungen</li> <li>4. Die Qualität des Beobachtens vs. Bewertens von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen, inneren Beobachter als wichtige Instanz erkennen &amp; trainieren, Übung: 5-Minuten -Meditation</li> <li>5. Regeneration als wichtige Kraftquelle in Krisen: Hintergrundinfos und wichtige Kernelemente der Entspannung, Kennenlernen eines systematischen Entspannungs-verfahrens, Entspannungseinheit</li> <li>6. Fokus: Selbstwirksamkeit, Handlungsspielraum nutzen (Übung), innere Druckmacher und Wirkungsweise zwischen Körper &amp; Geist erkennen, Geführte Meditation</li> <li>7. Gesundes Mindset, Auswertung des Tests, Methode zum Kreieren neuer und alternativer Gedanken &amp; Glaubenssätze, Anleitung zum konkreten Vorgehen, Meditation zur Festigung</li> <li>8. Nachhaltigkeit: Üben im Alltag: wichtige Impulse und Ideen, um in der Umsetzung zu bleiben, Bilanz des Kurses, Vorhabensbildung anhand des weeklyCheck-In, Abschlussmeditation</li> </ol>	<p><a href="#">Link zum privaten Youtube-Kanal</a></p> <p>Begleitmaterialien auf eBase (Link folgt)</p>
<p><b>Veranstalter</b></p>		
<p>2care (Andrea Lawlor)</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>		

# Entspannung & Schlaf: HelloBetter Schlafen (Regeneration)

Format	Inhalt	Zugriff
<p>8-wöchiges Online-Training</p>	<p>Endlich gut schlafen können. Mit dem HelloBetter Schlaftraining finden Ihre schlaflosen Nächte ein Ende. Innerhalb von 8 Wochen lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um wieder erholsam zu schlafen.</p> <p>Für Sie geeignet, wenn...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie schlecht ein- oder durchschlafen können und/oder unter frühmorgendlichem Erwachen leiden</li> <li>• Ihre Schlafprobleme Sie in Ihrem Alltag beeinträchtigen und Sie sich kraftlos und erschöpft fühlen</li> <li>• Sie viel an Ihren Schlaf denken und er Ihren Sorgen bereitet</li> <li>• Sie Ihre allgemeine Schlafqualität verbessern möchten</li> </ul>	<p><a href="#">Link Anmeldung HelloBetter</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b></p> <p><b>lufthansaxhellobetter</b></p> <p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b></p> <p>Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „<a href="#">Meine Barmer</a>“ einloggen und sich weiter zum Anbieter HelloBetter klicken. Melden Sie sich dort bei dem Online-Kurs Schlafen an.</p>
<p><b>Veranstalter</b></p>		
<p>HelloBetter</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>		

# Bewegung: Cyberfitness – dein Fitnessclub zum Mitnehmen

Format	Inhalt	Zugriff
<p>12 Monate kostenfreier Zugang zu allen Fitnessangeboten (ohne Präventionskurse)</p>	<p>CYBERFITNESS dein Fitnessclub zum Mitnehmen. Auf dem PC, Tablet oder deinem Smartphone – ab jetzt gibt es keine Ausreden mehr.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hunderte von Top Kursen</li> <li>• Live Kurse für zuhause</li> <li>• 30 Trainer</li> <li>• 15 Themen Welten</li> </ul>	<p>Direkt über Cyberfitness registrieren mit dem <b>Code «Lufthansa»</b> kostenfrei an den Fitnessangeboten teilnehmen. Nur für Mitarbeitende der Lufthansa Group zu verwenden.</p>
<p><b>Veranstalter</b></p>	<p>Gerade jetzt zum erneuten Lockdown der Covid-19 Pandemie, sind unser Alltag sowie die damit verbundenen persönlichen Routinen stark eingeschränkt. Die sportliche Aktivität zählt unter anderem dazu. An dieser Stelle unterstützen wir alle Lufthansa Group Mitarbeiter*innen, die Fitnessangebote für zu Hause suchen.</p>	<p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b></p>
<p>Cyberfitness</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>	<p>Fitnessangebot</p> <p>Mit dem Programm „Cyberfitness“ können Sie als Mitarbeiter*in von Lufthansa kostenfrei auf verschiedene Sportangebote virtuell und je nach Bedarf zugreifen! Cyberfitness bietet alles, was das Sportlerherz begehrt – vom schweißtreibenden Total Body Workout bis hin zu entspannenden Yoga Sequenzen.</p>	<p>Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „<u>Meine Barmer</u>“ einloggen und sich weiter zum Anbieter Cyberfitness klicken. Sie werden direkt zum Anbieter weitergeleitet. Hier können auch die Präventionskurse kostenfrei benutzt werden.</p>

# Bewegung: Online-Kurs „Fit & Aktiv für mehr Bewegung im Alltag“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Acht Kurseinheiten mit ausführlichen Video-Einheiten</p>	<p>Fühlen Sie sich im Alltag schlapp und energielos? Bewegungsmangel kann sich langfristig negativ auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit auswirken. Werden Sie daher fit und aktiv! Das Online-Training hilft Ihnen, neue Bewegungsgewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren und ihn aktiver zu gestalten.</p> <p>Im Rahmen des Gesundheitskurses lernen Sie, wie Sie den Folgen eines Bewegungsmangels effektiv entgegenwirken können. Sie erfahren, welche Trainingsarten es gibt und worauf Sie beim Trainieren besonders achten sollten.</p>	<p><a href="#">Link Anmeldung Fitbase Fit&amp;Aktiv</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b></p> <p><b>BARMER-LH2021</b></p> <p><a href="#">Link Beschreibung Anmeldung</a></p>
<p><b>Veranstalter</b></p>	<p>Der Kurs Fit &amp; Aktiv bietet Ihnen:</p>	<p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b></p>
<p>Fitbase</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effektives Ganzkörpertraining mit motivierenden Video-Übungen</li> <li>• Persönliches Bewegungstagebuch und Aktivitätsbarometer</li> <li>• Die Grundlagen des Ausdauer- und Krafttrainings</li> <li>• Tipps und Tricks für effektives und richtiges Trainieren</li> <li>• Entspannung</li> </ul>	<p>Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „<a href="#">Meine Barmer</a>“ einloggen und sich weiter zum Anbieter Fitbase klicken. Sie werden dann direkt zum Anbieter weitergeleitet.</p>



# Bewegung: Online-Kurs „Rückenschule für einen gesunden Rücken“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Zehn Kurseinheiten mit ausführlichen Video-Einheiten</p>	<p>Beinahe jeder dritte Erwachsene hat öfter oder ständig Rückenbeschwerden. Doch woher kommt der Schmerz und welche Übungen können helfen? Kommt es beim Rückentraining eher auf Kraft oder Beweglichkeit an? Und wie erreicht man eine gute Körperhaltung? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie in der zertifizierten Online-Rückenschule.</p> <p>Im Kurs gibt es zehn spannende Themen rund um Ihre Rückengesundheit. Sie werden an einen bewegten Lebensstil herangeführt und erhalten Hilfe, um neue Gewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren. In einem ganzheitlichen Ansatz geht es sowohl um den Umgang mit Stress, als auch um körperliche Belastungen. Nach den anatomischen Grundlagen des Rückens erlernen Sie rückengerechte Verhaltensweisen, bekommen Tipps für die Ergonomie an Ihrem Arbeitsplatz und blicken auf die Zusammenhänge von Stress und Rückengesundheit. Mit Hilfe des Rückenbarometers sehen Sie stets, wie es um Ihre aktuelle Rückengesundheit steht.</p>	<p><a href="#">Link Anmeldung Fitbase Rückenschule</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b></p> <p><b>BARMER-LH2021</b></p> <p><a href="#">Link Beschreibung Anmeldung</a></p>
<p><b>Veranstalter</b></p>		
<p>Fitbase</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>	<p>Um an der Online-Rückenschule teilzunehmen, sollten Sie weitgehend schmerzfrei und belastbar sein. Sie können auch dann teilnehmen, wenn Sie unter ärztlich abgeklärten unspezifischen Rückenschmerzen leiden. Sie sollten jedoch unter keiner behandlungsbedürftigen Erkrankung des Rückens leiden.</p>	<p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b></p> <p>Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „<a href="#">Meine Barmer</a>“ einloggen und sich weiter zum Anbieter Fitbase klicken. Sie werden dann direkt zum Anbieter weitergeleitet.</p>

# Bewegung: „Kaia Rücken-App“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>12 Monate kostenlose Nutzung der App</p>	<p>Erstellen Sie sich ganz einfach mit der Kaia Rücken-App Ihr individuelles Trainingsprogramm gegen Rückenschmerzen. Die Verbindung von physischen und psychischen Übungen in Kombination mit vielen weiteren interessanten Inhalten zum Thema Rückengesundheit hilft Ihnen dabei, Ihre Rückenschmerzen effektiv zu lindern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Über 300 verschiedene Rückenübungen</li> <li>• Einfach dem anschaulichen Videotraining folgen</li> <li>• Ohne Geräte und mit dem eigenen Körper trainieren</li> <li>• Ein individuelles Trainingsprogramm für den eigenen Bedarf erstellen</li> <li>• Motion-Coach (für iOS): Analysiert über die Kamera Ihre Bewegungsabläufe und gibt Ihnen Feedback zur Übungsausführung</li> <li>• Ihren persönlichen Fortschritt können Sie jederzeit direkt in der App dokumentieren.</li> </ul>	<p><a href="#">Link Anmeldung kaia Rücken-App</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b></p> <p><b>LH-46WG-QVLT</b></p> <p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b></p> <p>Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „<a href="#">Meine Barmer</a>“ einloggen und sich weiter zum Anbieter Kaia klicken. Sie werden dann direkt zum Anbieter weitergeleitet.</p>
<p><b>Veranstalter</b></p>		
<p>Kaia Health</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>		

# Bewegung: Online-Kurs „Wirbelsäulengymnastik sorgt für einen starken Rücken“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Acht Kurseinheiten mit ausführlichen Video-Einheiten</p>	<p>Ein gesunder Rücken braucht Kraft und Beweglichkeit. Doch oft treten Verspannungen oder Rückenschmerzen auf. Mit dem Online-Kurs Wirbelsäulengymnastik lernen Sie effektive Übungen rund um eine gesunde Wirbelsäule kennen.</p> <p>Die Wirbelsäulengymnastik wirkt gezielt auf die Stärkung der Rückenmuskulatur und schafft Ausgleich und Entspannung. So können Sie rückenfreundliche Gewohnheiten entwickeln und in Ihren Alltag integrieren.</p>	<p><a href="#">Link Anmeldung Fitbase Wirbelsäulengymnastik</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b></p> <p><b>BARMER-LH2021</b></p> <p><a href="#">Link Beschreibung Anmeldung</a></p>
Veranstalter	<p>Das bietet Ihnen der Kurs Wirbelsäulengymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hintergrundwissen zum Thema Rückengesundheit</li> <li>• Tipps und Tricks für einen aktiveren Alltag</li> <li>• Weniger Verspannung durch mehr Entspannung</li> <li>• Rückenmythen – was stimmt, was sind Irrtümer?</li> <li>• Motivierende Workouts</li> </ul> <p>Um an den Online-Kurs Wirbelsäulengymnastik teilzunehmen, sollten Sie weitgehend schmerzfrei und belastbar sein. Sie können auch dann teilnehmen, wenn Sie unter ärztlich abgeklärten unspezifischen Rückenschmerzen leiden. Sie sollten jedoch unter keiner behandlungsbedürftigen Erkrankung des Rückens und der Wirbelsäule leiden.</p>	<p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b></p> <p>Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „<a href="#">Meine Barmer</a>“ einloggen und sich weiter zum Anbieter Fitbase klicken. Sie werden dann direkt zum Anbieter weitergeleitet.</p>
<p>Fitbase</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>		

# Bewegung: App „Moving - Präventionsprogramm für körperliche Fitness“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>12 Monate kostenloser Zugang zum Online-Präventionsprogramm</p>	<p>Mit der moving-App körperlich fit und entspannt bleiben.</p> <p>Moving ist ein wissenschaftlich fundiertes Präventions-Programm für körperliche Fitness und effiziente Stress-Regulation. Schon nach wenigen Sekunden ruhiger und beweglicher – das klappt mit moving- basic im Alltag sofort – und zwar überall und zu jederzeit. Mit moving Fokus trainieren Sie auf angenehme Weise Beweglichkeit, Kraft und mentale Gelassenheit im Alltag. Ihre Fortschritte zeigt Ihnen der digitale moving-Coach – sie können in den nächsten Level aufsteigen.</p>	<p><a href="#">Link Anmeldung Moving-App</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b> <b>lufthansa-2746</b></p> <p><a href="#">Link zu weiterführenden Infos zu moving</a></p>
Veranstalter		
<p>moving</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>		

# Ernährung: Online-Kurs „Ernährungsberatung 2.0 - Persönliche Beratung, praktische Tipps, Informationen und Rezepte“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Während acht Wochen erhalten Sie jede Woche eine Kurseinheit</p>	<p>Manchmal ist es gar nicht so einfach, sich im Alltag ausgewogen und gesund zu ernähren. Denn Ernährung ist ein sehr individuelles Thema. Eine individuelle Ernährungsberatung bietet Unterstützung.</p> <p>Das bietet Ihnen die Ernährungsberatung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie sammeln im Rahmen eines Online-Kurses Schritt für Schritt Ernährungswissen und setzen dieses in Ihrem Alltag um.</li> <li>• Sie erhalten Tipps und Rezepte inklusive Kochvideos.</li> <li>• Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch unter die Lupe zu nehmen und zu verbessern.</li> <li>• Sie können sich basierend auf dem ausgefüllten Ernährungstagebuch von den Experten des Teledoktors individuell telefonisch beraten lassen.</li> <li>• Der Ernährungskurs bietet Ihnen ergänzende Informationen und Übungen aus den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung.</li> </ul>	<p><a href="#">Link Anmeldung Fitbase Ernährungsberatung 2.0</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b></p> <p><b>BARMER-LH2021</b></p> <p><a href="#">Link Beschreibung Anmeldung</a></p> <p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b> Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „Meine Barmer“ einloggen und sich weiter zum Anbieter Fitbase klicken. Sie werden dann direkt zum Anbieter weitergeleitet.</p>
<p><b>Veranstalter</b></p>		
<p>fitbase</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>		

# Ernährung: Online-Kurs „Gesund abnehmen zum Wohlfühlgewicht“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Während acht Wochen erhalten Sie jede Woche eine Kurseinheit</p>	<p>Ein gesundes Körpergewicht ist ein wichtiger Baustein für Ihre Gesundheit. Mit dem Online-Kurs finden Sie Ihren Weg, überflüssige Kilos loszuwerden. Neben praktischen Übungen und Videos rund um die Themen Ernährung und Bewegung lernen Sie verschiedene Methoden zur Entspannung kennen, die Ihnen helfen, Ihr Wunschgewicht dauerhaft zu halten.</p> <p>Das bietet Ihnen der Online-Kurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktische Empfehlungen zum gesunden Abnehmen</li> <li>• Kalorien einfach im persönlichen Ernährungstagebuch erfassen</li> <li>• Wöchentliche Kochvideos und Workouts</li> <li>• Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung</li> <li>• Mehr Power im alltäglichen Leben</li> </ul> <p>Der Kurs richtet sich an Versicherte, die ihr Übergewicht durch Ernährung und Bewegung langfristig reduzieren möchten. Für eine Teilnahme sollten Sie weitgehend schmerzfrei und belastbar sein und nicht an behandlungsbedürftigen Erkrankungen oder psychischen Essstörungen leiden.</p>	<p><a href="#">Link Anmeldung Fitbase Gesund Abnehmen</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b></p> <p><b>BARMER-LH2021</b></p> <p><a href="#">Link Beschreibung Anmeldung</a></p> <p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b> Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „<a href="#">Meine Barmer</a>“ einloggen und sich weiter zum Anbieter Fitbase klicken. Sie werden dann direkt zum Anbieter weitergeleitet.</p>
Veranstalter		
<p>fitbase</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>		

# Ressourcen & Belastungen: Online-Kurs „Achtsamkeit und Entspannung“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Während acht Wochen erhalten Sie jede Woche eine Kurseinheit</p>	<p>Manchmal wird der Stress der täglichen Anforderungen einfach zu viel. Suchen Sie nach Wegen, eingefahrene Verhaltensmuster aufzubrechen und die eigene Zufriedenheit zu steigern? Mit dem Online-Kurs "Achtsamkeit und Entspannung" in Kooperation mit unserem Partner fitbase erlernen Sie, langfristig Ihre Zufriedenheit und Ihre Stressbewältigungskompetenzen zu steigern.</p> <p>Mithilfe von praktischen Übungen und Informationen erfahren Sie, wie Sie selbstbestimmter handeln können. Zudem lernen Sie verschiedene Methoden zur Entspannung kennen, die Ihnen in Zukunft helfen können, Stressreaktionen wirksamer auszugleichen und ein unbeschwerteres Leben zu führen.</p> <p>Der Online-Kurs Achtsamkeit bietet Ihnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schärfung der Sinne – lernen Sie mit allen fünf Sinnen zu genießen</li> <li>• Persönliches Glückstagebuch</li> <li>• Erhöhte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit</li> <li>• Über 15 vertonte Übungen zur Meditation und Entspannung – auch für unterwegs</li> </ul>	<p><a href="#">Link Fitbase Anmeldung Achtsamkeit</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b></p> <p><b>BARMER-LH2021</b></p> <p><a href="#">Link Beschreibung Anmeldung</a></p> <p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b></p> <p>Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „<a href="#">Meine Barmer</a>“ einloggen und sich weiter zum Anbieter Fitbase klicken. Sie werden dann direkt zum Anbieter weitergeleitet.</p>
<p><b>Veranstalter</b></p>		
<p>fitbase</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>		

# Ressourcen & Belastungen: Online-Training „Fit im Stress“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>8-wöchiges Online-Training</p>	<p>Es erwartet Sie ein Training, in dem Sie Ihre Fähigkeiten Probleme zu lösen und mit schwierigen Gefühlen umzugehen verbessern können.</p> <p>Im ersten Teil können Sie eine Methode kennenlernen, wie sie Probleme, die Stress auslösen, Schritt für Schritt besser bewältigen können. Dabei trainieren Sie nach einem bewährten 6-Schritte-Plan ihre Fähigkeiten, beeinflussbare Probleme zu lösen. Aber leider sind nicht alle Probleme lösbar, dafür ist der zweite Teil da.</p> <p>Im zweiten Teil des Trainings haben Sie die Möglichkeit, Wege einzuüben, wie Sie mit den schwierigen Gefühlen umgehen können. Diese Fähigkeiten sind erlernbar und besonders bei wenig beeinflussbaren Problemen wichtig. Dazu zählen Muskelentspannung und Atemtechniken, ein besseres Verständnis und die Akzeptanz von Gefühlen sowie eine positive Selbstunterstützung.</p>	<p><a href="#">Link Anmeldung HelloBetter</a></p> <p><b>Code zur kostenfreien Anmeldung:</b></p> <p><b>lufthansaxhellobetter</b></p>
<p><b>Veranstalter</b></p>		
<p>HelloBetter</p> <p>Mit freundlicher Unterstützung der <b>BARMER</b></p>	<p>Für Sie geeignet, wenn...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anspannung zu einem Dauerzustand geworden ist.</li> <li>• Sie sich durch die Arbeit erschöpft fühlen.</li> <li>• Ihnen ständige Probleme die Zeit zum Durchatmen nehmen.</li> <li>• Ihnen Sorgen und Ärger den Berufsalltag schwerer als nötig machen.</li> <li>• Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensfreude durch Stress gemindert wird.</li> </ul>	<p><b>Hinweis für BARMER-Kunden:</b></p> <p>Alternativ über eigenes, aktiviertes BARMER-Konto „<u>Meine Barmer</u>“ einloggen und sich weiter zum Anbieter HelloBetter klicken. Melden Sie sich dort bei dem Online-Kurs Fit im Stress an.</p>



# Ressourcen & Belastungen: Online-Kurs „Resilienz entwickeln - im Ernstfall bestens gewappnet“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Online-Kurs 90'</p>	<p>Manche Menschen gehen aus Krisen gestärkt hervor, andere zerbrechen fast daran. Wie aber kann man eine innere Widerstandsfähigkeit entwickeln, um Phasen hoher Belastung unbeschadet zu überstehen? Wie kann man der modernen Arbeitswelt gelassener begegnen? Und was versteckt sich hinter dem Begriff „Resilienz“?</p> <p>Im Online-Kurs „Resilienz entwickeln - im Ernstfall bestens gewappnet“ erfahren Sie, wie Sie mit Belastungen richtig umgehen und dabei psychisch und physisch gesund bleiben. Sie lernen, Ihr Befinden und Ihre Umgebung bewusster wahrzunehmen. Sie lernen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und durch Wertschätzung eine positive Wirkung auf sich und Ihr Umfeld auszuüben.</p>	<p>Group Campus</p> <p><a href="https://lhsb.ebase.dlh.de/LH/SB/action?oid=X5EU--QW--BS-">https://lhsb.ebase.dlh.de/LH/SB/action?oid=X5EU--QW--BS-</a></p>
Veranstalter		
<p>Lufthansa Group Campus</p>		

# Ressourcen & Belastungen: Online-Kurs „Gesund Arbeiten - Stressoren erkennen“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Online-Kurs 45-75'</p>	<p>Jede/r kennt in seinem Arbeitsalltag Phasen der Überforderung. Wie aber lassen sich auch bei Belastungen psychische Erkrankungen vermeiden? Und wie kann man seine eigene psychische Gesundheit aktiv fördern?</p> <p>Das Online-Programm „Gesundes Arbeiten“ ermöglicht Ihnen, Ihr persönliches Maß von Ressourcen und Ihre Stressoren am Arbeitsplatz zu ermitteln. Sie lernen, was Sie tun können, wenn Ihre Bilanz ungünstig ausfällt. Und erfahren, wo Sie bei Bedarf Unterstützung finden.</p>	<p>Group Campus</p> <p><a href="https://lhsb.ebase.dlh.de/LH/SB/action?oid=QL59--AT---CS-">https://lhsb.ebase.dlh.de/LH/SB/action?oid=QL59--AT---CS-</a></p>
Veranstalter		
<p>Lufthansa Group Campus</p>		

# Ressourcen & Belastungen: Online-Kurs „Gesund Führen“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Online-Kurs 45-75'</p>	<p>Als Führungskraft haben Sie eine besondere Verantwortung gegenüber Ihren Mitarbeitern/innen. Aber kennen Sie auch die Anzeichen von Überlastung bei sich und anderen? Wie lässt sich die psychische Gesundheit fördern? Und was bedeutet „gesunde“ Führung?</p> <p>Das Online-Programm „Gesundes Führen“ ermöglicht Ihnen, die Zusammenhänge zwischen Ihrem Führungsverhalten und Ihrer Gesundheit und der Ihrer Mitarbeiter/innen zu erkennen. Sie lernen, wie Sie Belastungen abbauen und Ressourcen aufbauen können. Sie lernen, welche Unterstützungsangebote es im Bedarfsfall gibt und wann es Zeit für einen Profi ist.</p>	<p>Group Campus</p> <p><a href="https://lhsb.ebase.dlh.de/LHSB/action?oid=8J59--AT---CS-">https://lhsb.ebase.dlh.de/LHSB/action?oid=8J59--AT---CS-</a></p>
Veranstalter		
<p>Lufthansa Group Campus</p>		

# Ressourcen & Belastungen: Online-Kurs „Wege aus dem Stress – raus aus der eigenen Stressfalle“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Online-Kurs 90'</p>	<p>In einer hektischen und fordernden Zeit leiden immer mehr Menschen unter Stress. Was aber passiert bei Stress tatsächlich im Körper? Welche Auslöser gibt es für Stress? Und wie lässt er sich besser bewältigen?</p> <p>Im Online-Kurs „Wege aus dem Stress - raus aus der eigenen Stressfalle“ erkennen Sie, was bei Ihnen Stress auslöst und was Ihre Werte und Emotionen damit zu tun haben. Sie erfahren, was in Ihrem Körper bei Stress passiert. Sie wissen, wo Sie ansetzen müssen, um Stress zu bewältigen und künftige Herausforderungen besser zu meistern.</p>	<p>Group Campus</p> <p><a href="https://lhsb.ebase.dlh.de/LHSB/action?oid=Q7EU--QW--BS-">https://lhsb.ebase.dlh.de/LHSB/action?oid=Q7EU--QW--BS-</a></p>
Veranstalter		
<p>Lufthansa Group Campus</p>		

# Ressourcen & Belastungen: Online-Kurs „Digitalisierung. Chancen erkennen & nutzen“

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Online-Kurs 60'</p>	<p>Die Digitalisierung stellt einen der größten Umbrüche unserer Zeit dar. Welche Bedeutung hat sie aber für den beruflichen und persönlichen Erfolg? Welche Fragen wirft sie auf? Und welcher Wandel ist tatsächlich mit der Digitalisierung verbunden?</p> <p>Im Online-Kurs „Digitalisierung. Chancen erkennen und nutzen“ lernen Sie, auf welche Branchen, Bereiche und Prozesse des betrieblichen Handelns sich die Digitalisierung auswirkt. Sie erfahren, dass die digitale Transformation einen umfassenden Wandel darstellt, der Chancen und Herausforderungen birgt. Und erkennen, dass digitale Kompetenzen ein wichtiger Schlüssel für Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg sind.</p>	<p>Group Campus</p> <p><a href="https://lhsb.ebase.dlh.de/LH/SB/action?oid=ZVJJ--QW---BS-">https://lhsb.ebase.dlh.de/LH/SB/action?oid=ZVJJ--QW---BS-</a></p>
Veranstalter		
<p>Lufthansa Group Campus</p>		

# Exklusiv für **BARMER**-Versicherte: weitere digitale Angebote

Format	Inhalt	Zugriff
<p>Bei Versicherung der BARMER kostenfrei.</p>	<p><b>7Mind App - fördert das Wohlbefinden &amp; beugt stressbedingten Krankheiten vor</b></p> <p>Die App hilft mit über 200 Meditations- und Achtsamkeitsübungen dabei, Entspannung in den Alltag zu integrieren und unterstützt mit Kursen für besseren Schlaf, stärkere Konzentration und Stressabbau. Für Versicherte der BARMER ist die App 12 Monate lang kostenfrei.</p> <p><b>SQUIN App – das Online-Training zur Raucherentwöhnung</b></p> <p>SQUIN begleitet professionell durch eine rauchfreie Zukunft. Ein Großteil des Programms widmet sich der Phase der Aufrechterhaltung. Dazu gehört auch ein intensives Alltags- und Achtsamkeitstraining. Beides soll das Wohlbefinden steigern und den Verzicht auf die Zigarette erleichtern. Das Online-Training wird den Versicherten der BARMER kostenfrei zur Verfügung gestellt.</p> <p><b>Teledoktor App: Ärztlicher Rat rund um die Uhr</b></p> <p>Bei allen Fragen zu Ihrer Gesundheit helfen medizinische Experten – 24/7. Mit der BARMER Teledoktor-App können Sie von zu Hause und unterwegs schnell und unkompliziert ärztlichen Rat einholen. Außerdem können Sie mit der App Anlagen versenden (zum Beispiel medizinische Befunde, Röntgenunterlagen). Dank des Wartezeitenmanagements sparen Sie sich außerdem die lange Suche nach einem Facharzttermin. Für Versicherte der BARMER ist die App kostenfrei.</p>	<p><b>Nur für BARMER-Kunden:</b></p> <p>Loggen Sie sich über ihr Benutzerkonto „<u>Meine Barmer</u>“ ein oder wenden Sie sich per E-Mail bei Fragen zu den Produkten oder zur Mitgliedschaft an das Team für die Beschäftigten der LH Group</p> <p><a href="mailto:gordon.kiehl@barmer.de">gordon.kiehl@barmer.de</a></p> <p><a href="mailto:gerd.scheuplein@barmer.de">gerd.scheuplein@barmer.de</a></p>
<p><b>Veranstalter</b></p> <p>Diverse digitale Angebote aus <a href="http://www.barmer.de/MeineBarmer">www.barmer.de/Meine Barmer</a></p>		

# Anleitungen zur Registrierung

# Anmeldung Fitbase

Unterstützung für Ihre Gesundheit mit Online-Präventionskursen von BARMER und fitbase! Und so funktioniert's:

1. Registrieren Sie sich unter Angabe des Codes **BARMER-LH2021** über folgende

Links:

- [Hatha Yoga](#)
- [Wirbelsäulengymnastik](#)
- [Achtsamkeit](#)
- [Gesunde Ernährung](#)
- [Fit&Aktiv](#)
- [Gesund Abnehmen](#)
- [Rückenschule](#)

2. Starten Sie Ihren Onlinekurs und laden Sie sich die fitbase Kurse App herunter



3. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie Ihre Teilnahmebestätigung und können diese für das Bonusprogramm bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

**BARMER**

## Online Rückenschule buchen

Aktionscode eingeben und Onlinekurs kostenfrei starten!

**Ihre persönlichen Daten**

Herr  Vorname  Nachname

**Ihr Geburtsdatum**  
Für Ihre Teilnahmebescheinigung.

01  01  2002

**Ihre Anmelde Daten**

E-Mail-Adresse  E-Mail-Adresse wiederholen

**Aktionscode**

Hiemit bestätige ich, dass ich die **gesundheitlichen Voraussetzungen** erfülle und dass ich die **Teilnahmebedingungen** und **AGB** gelesen habe und diesen zustimme.

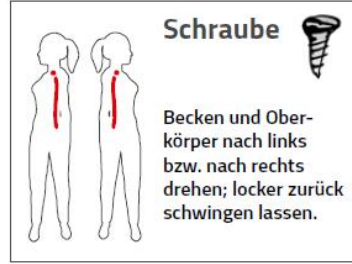
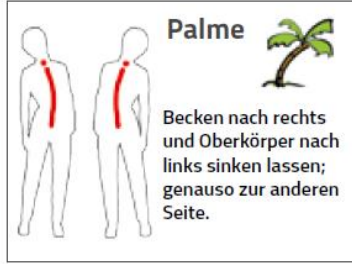
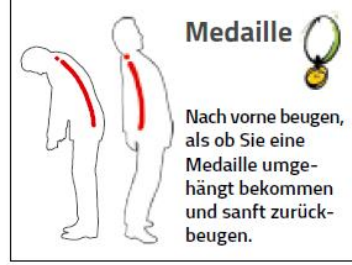
fitbase ist bereits seit 2014 ein Pionier in der Entwicklung von digitalen Präventionslösungen. Ein Expertenteam aus den Bereichen Gesundheit und IT entwickelt sämtliche Inhalte und Lösungen intern. Hierzu gehören neben zertifizierten Online Präventionskursen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung auch individuelle Lösungen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement von Unternehmen und Krankenkassen.



# Infos moving

## Weil es guttut – moving

6064AK 0418



moving  
macht mobil und fit

www.barmer.de  
www.moving.de

**BARMER**

Ja, ich mache mit und möchte den Leitfaden moving für mein persönliches Training haben.

Name, Vorname	
Straße	
PLZ, Ort	
Geburtsdatum	
Telefonnummer*	
E-Mail*	

### Datenschutzerklärung

\*Die Angabe Ihrer persönlichen Daten ist freiwillig, Ihre Anschrift wird aus Gründen der Information über die Vorteile einer Mitgliedschaft bei der BARMER sowie aus ver-  
sicherungsrechtlichen Gründen elektronisch gespeichert. Die weiteren Angaben dienen der  
Anmeldung und der Identifizierung. Ihre Daten werden ausschließlich für die Bearbeitung  
an Dritte erfolgt nicht. Der Speicherung der Daten kann jederzeit bei der BARMER  
widersprochen werden. Ihre erteilte Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für  
die Zukunft widerrufen. Die Daten werden dann umgehend gelöscht. Spätestens nach  
vier Jahren werden Ihre Daten automatisch gelöscht.

Ja, ich bin mit Telefonanrufen und  
 dem Empfang von E-Mails durch die BARMER zu vorstehendem Zweck einver-  
standen. (Bitte ankreuzen)

### Datum

(Bei unter 18-jährigen ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich)  
Gegen die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten können Sie bei uns oder bei der  
Bundesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Beschwerde einlegen.  
Unsere Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter [datschutz@barmer.de](mailto:datschutz@barmer.de) oder  
Litschelder, Str. 89, 42285 Wuppertal.

Bitte  
ausreichend  
frankieren

Deutsche Post  
ANTWORT

**BARMER**