

## Online- Angebote für die Winterzeit

[www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/apps/](http://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/apps/)

Viele Krankenkassen haben momentan ein breites Angebot an online-Kurse und Apps: Ernährung, Fitness, Yoga, Entspannung, etc. Schauen Sie bei Ihrer eigenen Krankenkasse. Manche haben online-Angebote auch für nicht Mitglieder. Hier finden Sie einige Beispiele:

### **Lauftraining:**

<https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/bewegen/laufen-im-winter>

<https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/training/laufen-ausdauer-training-2004786>

### **Krafttraining & Bewegung:**

<https://www.aok.de/pk/rh/inhalt/online-ernaehrungs-und-bewegungskurse-fuer-zu-hause-1/>

<https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/training/krafttraining/krafttraining-oberkoerpermuskulatur-2004946>

<https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/fit-wie-ein-borusse/fuballtraining-fuer-zuhause>

<https://www.mdr.de/nachrichten/ratgeber/gesundheits/fitness-sport-bodyweight-uebungen-training-koerpergewicht-anleitung-100.html>

<https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/fit-wie-ein-borusse/blackroll>

<https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/bewegen/beckenbodentraining>

### **Gesundheit-Coach.** Gibt es ebenfalls bei vielen Krankenkassen:

<https://www.kkh.de/leistungen/praevention-vorsorge/onlinecoaches>

<https://www.tk.de/techniker/gesundheitscoach-2023460>

### **Yoga:**

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/yoga-online-kurs-2075370>

**Achtsamkeit und Anti-Stress-Training:**

<https://meditation.ecoach.tk.de/#/meditation/dashboard>

**Hobbys online entdecken:**

<https://www.mdr.de/nachrichten/ratgeber/haus-hobby/coronavirus-quarantaene-freizeit-tipps-beschaeftigung-kochen-putzen-basteln-100.html>