

Angebotskoffer

Portfolio möglicher GKV-Angebote

(Stand Oktober 2025)

Themenfelder

Bewegung	3
Ernährung	4
Psychische Gesundheit und Stressmanagement.....	6
Suchtprävention.....	8
Themenübergreifende Angebote	9
Gesundheitstag	13

Wichtig!

Alle Angebote können sowohl *digital* (technische Ausstattung erforderlich) als auch vor Ort in *Präsenz* durchgeführt werden. Unsere Angebote sind Workshops, die Impulse zu unterschiedlichen Themen geben sollen. Durch Interaktion mit den Teilnehmenden füllen wir die Workshops mit Alltagsthemen. Methodisch arbeiten wir je nach Thema mit kundenbezogenen Fallbeispielen und einem Quiz (in Anlehnung an das Quiz „Wer wird Millionär“). Unsere Angebote ergänzen keine Therapien und werden präventiv angeboten.

Teilnehmeranzahl: mindestens 6.

Seminarraum-Ausstattung: Stuhlkreis, Pinnwand, Flipchart, Moderationskoffer, Beamer (HDMI- oder VGA-Anschluss), ggfs. WLAN

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Allgemeine Informationsseite zum Programm: <https://teamwork.port-alo.de/>

Gutscheine und Präventionskurse

Neben diesen Angeboten stellen wir Gutscheine zur Verfügung, die der Zielgruppe ermöglichen an einem Präventionskurs in der individuellen Prävention teilzunehmen. Mit dem Gutschein kann sich eine Kundin/ein Kunde des Jobcenters zu einem Kurs anmelden und diesen besuchen, ohne finanziell in Vorleistung zu gehen. Die Kursleitung rechnet den Kurs direkt mit Team Gesundheit ab. Präventionskurse finden Sie hier: www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

Bitte lesen Sie sich die Informationen im Gutschein nochmal durch und stellen Sie sicher, dass Ihre Kundin/Ihr Kunde alle Informationen auch an die Kursleitung weitergibt. Füllen Sie bestenfalls den Gutschein gemeinsam mit dem Kunden aus. Diesen finden Sie auf www.port-alo.de

Über das Portfolio hinaus gibt es die Möglichkeit, nach Absprache, Präventionskurse in den Handlungsfeldern des Leitfadens Prävention (Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, Stressmanagement, Suchtmittelkonsum) je nach Interesse und Bedarf der Zielgruppe direkt vor Ort anzubieten. Dafür stellen wir externe TrainerInnen/ReferentInnen zur Verfügung, die direkt in den Räumlichkeiten vor Ort Kurse durchführen, an denen KundInnen teilnehmen können.

portALO

Über die Registrierung auf www.port-alo.de haben die Teilnehmenden die Möglichkeit alle aktuellen Live-Workshops, Podcasts und Selbstlernmodule wahrzunehmen. Gerne bieten wir Einführungsveranstaltungen für Multiplikatoren an, um portALO besser kennenzulernen.

Anmerkung

Unsere Angebote werden auf Grundlage des Leitfadens Prävention ([Leitfaden Prävention - GKV-Spitzenverband](#)) durchgeführt und dienen zur Informationsweitergabe, der Sensibilisierung und Vorbeugung (Prävention) von Krankheiten.

Bewegung

Angebot	Beschreibung
Einstieg in die Bewegung (NEU optional mit Fasziengesundheits)	<p>Theorie und Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie komme ich in Bewegung und was kann mir dabei helfen? • Dehnübungen • NEU Optional Einstieg in die Bewegung mit Exkurs zur Fasziengesundheits mit Erläuterungen und Übungen
Rätselraum Bewegung	<p>Durch praktisches Ausprobieren, geschicktes Kombinieren und räumliches Vorstellungsvermögen werden verschiedene Rätsel von der Gruppe gelöst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit welchen Übungen können wir unsere Bewegung im Alltag steigern? • Was passiert in welchen Organen, wenn wir uns bewegen?
Meinen Rücken verstehen und stärken	<p>Theorie und Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Fähigkeiten des Rückens kennenlernen • Den Aufbau des Rückens verstehen • Aktiv zur Rückengesundheit • Stabilitätsübungen
Weitere Bewegungsangebote	
<ul style="list-style-type: none"> • Fitnesstraining mit Wasserflaschen oder Therabändern 	Aktive Bewegungsangebote

Ernährung

Angebot	Beschreibung
Einkaufstraining	<p>Gemeinsam besuchen wir einen Supermarkt in der Nähe und nehmen verschiedene Produkte unter die Lupe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was hat es auf sich mit den unterschiedlichen Siegeln? • Sind Bio-Produkte gesünder als andere Produkte? <p>Falls eine Küche zur Verfügung steht, können mit der Gruppe zusätzlich schnelle und einfache Gerichte zubereitet werden.</p>
Iss dich gesund – klassisches Ernährungsangebot	<p>Gemeinsam wird über Ernährungstrends und -mythen, Zuckerfallen und Alternativen gesprochen. U. a. werden folgende Fragen behandelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was sind „gute Kohlenhydrate“? • Regelmäßiges Essen: Wann und wie oft sollte man essen? • Wann sind Portionen zu groß und/oder ungesund? • Was macht ein „gutes“ Fett aus? • Getränke und preiswerte Ernährung • Ernährungsumstellung <p>→ Vertiefungen zu den Themen <i>Fasten</i> und <i>Vegane Ernährung</i> bei Bedarf möglich</p>
<p>Rätselräume zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährung 	<p>Durch praktisches Ausprobieren, geschicktes Kombinieren und räumliches Vorstellungsvermögen werden verschiedene Rätsel von der Spielgruppe gelöst.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsmanagement • Getränke & preiswerte Ernährung 	
<p>Weitere Ernährungsangebote</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Kochkurs zur gesunden Ernährung 	<p>Praktischer Kochkurs</p>
<ul style="list-style-type: none"> • NEU Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget 	<p>Vielen Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen fehlen die finanziellen Mittel, um sich gesund und nachhaltig zu ernähren. In dieser Veranstaltung wollen wir gemeinsam herausfinden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was sind die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung? • Wie kann man einen bunten, preiswerten und umweltfreundlichen Speiseplan gestalten. • Wie erkenne ich Einkaufsfallen im Supermarkt. • Wie man durch richtige Lagerung und kreative Resteverwertung in der Küche Geld sparen kann. <p>Dies ist ein Angebot der Verbraucherzentrale NRW (gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw). https://www.verbraucherzentrale.nrw/gutes-essen</p> <p>Die Verbraucherzentrale NRW bietet überdies eine kostenlose Ausleihe einer mobilen Küche.</p>

Psychische Gesundheit und Stressmanagement

Angebot	Beschreibung
Ängste verstehen und überwinden	Was bedeutet Angst für mich und wie entsteht Angst überhaupt? Wir sprechen über die unterschiedlichen Formen von Ängsten und wie man diese überwinden kann.
Psychische Gesundheit – mit Exkurs Depression	Ziel dieses Angebots ist es, einen gesundheitsförderlichen Blick auf das Thema „Psychische Gesundheit“ zu werfen und dabei die Erfahrungen der Teilnehmenden aktiv aufzugreifen. Die Ressourcen der Teilnehmenden werden aktiviert. Darüber hinaus wird das Thema „Psychische Störungen“ (Depressionen, etc.) mit möglichen Behandlungsformen (je nach Bedarf) thematisiert. <ul style="list-style-type: none"> • Wie entsteht psychische Gesundheit? • Wie wirkt sich die Arbeitslosigkeit auf meine psychische Gesundheit aus? • Psychische Störung – Was bedeutet das? • Die Psychotherapie-Versorgungslandschaft • Wie kann ich meine psychische Gesundheit (in den kommenden Tagen) stärken?
Innere Stärken stärken (Resilienzförderung)	Zur Förderung der psychischen Gesundheit diskutieren wir, was Resilienz bedeutet und wie wir unsere innere Widerstandsfähigkeit im Alltag stärken können. Weitere Fragen sind: <ul style="list-style-type: none"> • Welche Resilienz-Strategien wende ich im Alltag an oder habe ich bisher in schwierigen Zeiten angewandt? • Wie möchte ich meine innere Widerstandsfähigkeit in den kommenden Tagen stärken? Mögliche Vertiefungsthemen im Workshopformat: <ul style="list-style-type: none"> • Werte oder Charakterstärken • Welche Resilienzfaktoren gibt es?

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

6



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



<p>„Und keiner kann’s glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“ (Präventionskurs)</p>	<p>Der Präventionskurs „Und keiner kann’s glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit.“ ist ein zertifiziertes, von den gesetzlichen Krankenkassen anerkanntes Präventionsangebot zur Stressbewältigung.</p> <p>Folgende Themenbereiche werden abgedeckt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meine Gesundheit • Stressentstehung • Bewegung • Kommunikation • Stressverstärker • Bewältigungsstrategien • Genusstraining • Entspannung • Erfahrungsaustausch zur Anwendung im Alltag <p>Dieser interaktive Kurs erstreckt sich über mehrere Stunden, die nach Bedarf und Absprache unterschiedlich aufgebaut werden können.</p>
<p>Rätselraum Stressbewältigung</p>	<p>Durch praktisches Ausprobieren, geschicktes Kombinieren und räumliches Vorstellungsvermögen werden verschiedene Rätsel von der Spielgruppe gelöst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit welchen Übungen können wir unseren Stress im Alltag reduzieren? • Was passiert in welchen Organen, wenn wir gestresst sind?
<p>Leben mit meinem Schweinehund</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie komme ich wieder in Schwung? • Was motiviert mich? • Wie kann ich meine Motivation steigern und mit meinem inneren Schweinehund leben? • Könnte, hätte, wäre... - wie kann ich meinen ständigen Zwiespalt durchbrechen?
<p>Stressbewältigung</p>	<p>Warum geraten wir so oft in Stress und was können wir im Alltag tun, damit wir Stress besser bewältigen und verstehen können? Wir besprechen unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten und definieren mit Hilfe der Teilnehmenden den Begriff <i>Stress</i>.</p>

NEU Achtsam im Alltag - Einstieg in die Achtsamkeit	In diesem zweistündigen Workshop erhalten Teilnehmende eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit und deren Anwendung im Alltag. Der Fokus liegt auf Übungen, die Stress reduzieren, Wohlbefinden fördern und die persönliche Resilienz stärken können.
NEU Psychosoziale kostenlose Beratung für Menschen mit Fluchterfahrung	Weiterführende Informationen und Flyer (in verschiedenen Sprachen) unter https://medical-volunteers.org/de/mvi-online/
NEU GeFühle Fetzen	„Die Seiten von gefuehle-fetzen.net sind ein Internetangebot der Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) . Die BPtK vertritt die rund 64.000 Psychotherapeut*innen, Psychologischen Psychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen in Deutschland“. Es gibt Geschichten zum Nachlesen, anonyme, vertrauliche Beratungen und Informationen zur Psychotherapie.

Suchtprävention

Angebot	Beschreibung
NEU Nikotinentwöhnung	Nikotinlos glücklich werden? Mit dem Kompakt- oder Basiskurs (3 Termine á 3 Stunden oder 6 Termine á 90 min. plus Einführungsveranstaltung von 90 min.) in einer Gruppe gemeinsam den Rauchstopp wagen. Optional mit einem Lungenfunktionstest kombinierbar.

NEU Anzeichen von Abhängigkeiten erkennen	Stoffgebundene und stoffungebundene Abhängigkeiten kennenlernen, anhand von Selbsttest erkennen, Gewohnheiten reflektieren und abschließend einen Anreiz zur Veränderung mitgeben.
NEU „Vape- Check“	Der neue Präventionsworkshop zu E-Zigaretten und Vapes; mit Methodentasche von der Suchtkooperation NRW

Themenübergreifende Angebote

Angebote	Beschreibung
Raus aus der Einsamkeit	Wie fühlt sich Einsamkeit an und wie entsteht sie? Wir tauschen uns über die Facetten von Einsamkeit aus: Emotionale Einsamkeit, Soziale Einsamkeit und Kollektive Einsamkeit. Was das mit uns und unserem Alltag macht, möchten wir in diesem Workshop besprechen.
NEU Balance im Körpergewicht	Bestehend aus 3 Modulen á 2 Stunden. Ernährung <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen Ernährung: Makros, Grundumsatz, Verdauung • Einkauf: Listen erstellen, Mahlzeiten planen

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

9



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



	<p>Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effekte von Bewegung, Arten von Bewegung • Wechselwirkung zwischen Ernährung & Bewegung <p>Gewichtsmanagement & Gewohnheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kalorienvergleiche, Visualisierung von Nährwerten • Gewohnheiten, digitale Ressourcen nutzen
<p>NEU Gesundheitsinformationen verstehen</p>	<p>Wir bieten Sessions für den richtigen Umgang von digitalen Gesundheitsinformationen und zur Verbesserung der eigenen Gesundheitskompetenz zu den Themen psychische Gesundheit mit dem Fallbeispiel Depression, Ernährung mit dem Fallbeispiel Koronare Herzerkrankung und Medienkompetenz mit dem Fallbeispiel Masern-Impfung an.</p>
<p>Welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es für mich?</p>	<p>Früherkennung von Krankheiten und die Chance von Heilung erhöhen. Wir möchten in diesem Workshop über die Möglichkeiten von Vorsorgeuntersuchungen aufklären und inwiefern man diese in Anspruch nehmen kann.</p>
<p>Guter Schlaf</p>	<p>Schlaf ist nicht immer erholsam. Es kann zur Qual werden, wenn wir Probleme beim Einschlafen oder Albträume haben oder regelmäßig nachts wach werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was kann man dagegen tun? • Welche Möglichkeiten habe ich, ohne eine Tablette zu nehmen? • Entspannungsstrategien

<p>Schmerzen verstehen lernen</p>	<p>Schmerz ist in der Regel ein sehr unangenehmes Gefühl, das in der Regel durch eine Verletzung entsteht. Schmerz ist noch viel mehr.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen ohne eine sichtbare Verletzung • Längere Schmerzleiden • Schmerzentstehung und -wahrnehmung • Schmerzprävention
<p>Im Folgenden finden Sie weitere Angebote, die themen- und leitfadenübergreifend sind. Bei Interesse zu mehr Informationen dazu, kommen Sie gerne auf uns zu</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • BlazePods <div data-bbox="210 836 763 1074"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Leuchtende Sensoren mit denen sich spielerisch die Beweglichkeit fördern lässt • Die Teilnehmenden haben in variablen Aufbaumöglichkeiten die Aufgabe, möglichst viele Leuchtsensoren durch Antippen zu deaktivieren. Damit wird nicht nur die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, sondern auch spielerisch die Neuroathletik der Teilnehmenden gefördert • Lässt sich gut bei vielseitigen Gesundheitstagen anbieten • Für alle Altersgruppen geeignet
<ul style="list-style-type: none"> • VR-Brille 	<ul style="list-style-type: none"> • Eintauchen in eine virtuelle Realität mit Hilfe einer VR-Brille • unterschiedlichen Apps zum Thema Gesundheit nutzbar • Lässt sich gut bei vielseitigen Gesundheitstagen anbieten

<ul style="list-style-type: none"> • Herzkreislauf-Check (HKL-Check), NEU optional mit Sehtest (Visus und Farben) 	<ul style="list-style-type: none"> • Messung des Blutzuckers, Blutdruck und Cholesterin • Bestimmung des BMI
<ul style="list-style-type: none"> • Lungenfunktionstest 	<ul style="list-style-type: none"> • Test, um die Leistungsfähigkeit der Lunge zu überprüfen
<ul style="list-style-type: none"> • NEU Riechtest 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 Düfte riechen und erkennen, um die Riechfunktion zu testen

Weitere Workshops:

- Lokale Hilfsangebote -Was kann ich selbst machen, damit es mir besser geht?
- Gesundheitsspaziergang/Gesundheitsreise
- Faires und verständnisvolles Miteinander im Gespräch
- Mein Immunsystem

Darüber hinaus bieten wir folgendes an:

- portALO-Einführungsveranstaltung (für Multiplikatoren und/oder KundInnen)

- Podcasts zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen; mit Experten (auf www.port-alo.de und spotify unter ) Hinweis: Über den QR-Code gelangen Sie auf eine Seite von Spotify. Die Seite liegt nicht in der Verantwortung von Team Gesundheit.

Gesundheitstag

Angebot	Beschreibung
Gesundheitstag	<ul style="list-style-type: none"> • Kann je nach Absprache unterschiedliche Themen aus unseren Angeboten aufgreifen • Ein Gesundheitstag kann vormittags und/oder nachmittags in Ihren oder externen Räumlichkeiten stattfinden • Hier ein Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zwei Vorträge; Stressmanagement und Schlaf (je nach Absprache zeitgleich oder hintereinander) ➤ Aktion: Herzkreislauf-Check und/oder Lungenfunktionstest, BlazePods ➤ Informationsstand zu teamw()rk und portALO mit Informationsmaterial