



**pks**

Psychotherapeutenkammer  
des Saarlandes

Psychotherapeutenkammer des Saarlandes · Scheidter Str. 124 · 66123 Saarbrücken

An alle Mitglieder der PKS

Scheidter Str. 124  
66123 Saarbrücken  
Tel. 0681/9 54 55 56  
Fax 0681/9 54 55 58  
kontakt@ptk-saar.de  
www.ptk-saar.de

Telefon. Sprechzeiten  
Mo, Di, Do  
09.00 - 12.00 Uhr

Saarbrücken, den 14.05.2020

## **Fitnessonlineangebote**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Corona-Pandemie stellte unsere Profession in den letzten Wochen und zukünftig vor größte Herausforderungen. In kürzester Zeit mussten wir uns umstellen auf Videotelefonie und Intensivierung der Hygienemaßnahmen. Auch in der Psychotherapie mit kleinen Kindern mussten schnellstens neue Wege am Bildschirm gefunden werden.

Krisentelefone wurden eingerichtet, in Kliniken, Beratungsstellen, Ausbildungsinstituten und Heimen umorganisiert. Durch diesen hohen Kraftaufwand mussten wir den für uns dringend notwendigen Freizeitausgleich und soziale Kontakte einschränken. Zusätzlich plagten existentielle Sorgen und Fragen der Betreuung der eigenen Kinder.

Umso mehr freut es uns, dass wir seitens des Fitnessstudios Laura Hautz zwei kostenlose Fitnessonlineangebote an alle Kammermitglieder und PiA weitergeben dürfen.

Der erste Kurs fördert eine allgemeine Kräftigung von Bauch und Rücken, eine Entspannungsreise schließt sich an.

<https://youtu.be/3iqcDJlh7mM>

In einem weiteren Link finden Sie ein Power Training im Tabata Style, ein Ganzkörpertraining mit 20 Sekunden aktiven und 10 Sekunden passiven Phasen im Wechsel.

<https://youtu.be/GOWOze95ZA>

Körperschaft öffentlichen Rechts  
Kammer der Psychologischen Psychotherapeuten sowie der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten des Saarlandes

Psychotherapeutenkammer des Saarlandes

Präsidentin:

Dipl. Psych. Irmgard Jochum

Vizepräsidentin:

Dipl. Psych. Susanne Münnich-Hessel

BeisitzerInnen:

Dipl. Psych. Dr. rer. med.

Pia Fuhrmann

Dipl. Psych. Christina Roeder

Dipl. Psych. Dr. phil. Gilbert Mohr

Bankverbindung:

Deutsche Apotheker- und Ärztebank  
Konto 583 47 32 · BLZ 590 906 26  
IBAN DE31 3006 0601 0005 8347 32  
BIC DAAEDEDXXX

Die Links stehen bis einschließlich 02.06.2020 zur Verfügung. Wir wünschen allen ganz viel Spaß dabei und danken hiermit allen Kammermitgliedern und unseren PiA-Nachwuchs für Ihr großes Engagement in diesen schweren Zeiten!

Bleiben Sie fit und gesund!

Mit kollegialen Grüßen

Der Vorstand

