



# Live-Onlinevorträge & individuelle Beratungen

## Gesund sein – und gesund bleiben – gerade jetzt!

Das Land Hessen bietet Ihnen zusammen mit dem Partner für Arbeits- und Gesundheitsschutz, medical airport service GmbH, Maßnahmen zur Aktivierung Ihrer körperlichen Gesundheit und Ihrer psychischen Ressourcen.

Wählen Sie auf der folgenden Seite aus, **welchen Vortrag Sie online besuchen möchten**. Klicken Sie zur Teilnahme zur angegebenen Zeit auf „Jetzt teilnehmen“. Die Durchführung erfolgt mit Microsoft Teams. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC, ein Tablet oder ein Smartphone mit Internetzugang, Bildschirm und Lautsprecher. Kamera und Mikrofon sind nicht notwendig.




Eine Anmeldung zu den Vorträgen ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei. Sie können gerne alle Vorträge besuchen, die Sie interessieren. Das Programm wird in der kommenden Woche fortgesetzt. Bitte sprechen Sie sich ggf. entsprechend Ihrer dienstlichen Prozesse mit Ihrem Vorgesetzten bezüglich der Teilnahme ab.

Zu diesen und anderen Themen der Gesundheitsförderung **beraten wir Sie gerne per Telefon oder Video-Call individuell und persönlich**. Buchen Sie sich einen Termin nach Ihrem Wunsch unter **06105-3413 190** oder mailen Sie uns Ihren Termin- und Themenwunsch an [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de). Sie erhalten dann persönliche Beratung zur Gesundheitsförderung – unter Einhaltung der Schweigepflicht. Auch diese Beratung steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an den Vorträgen und beraten Sie gerne persönlich am Telefon oder Online – als Alternative zu den momentanen Präsenzeinschränkungen.

Ihr Team der Betrieblichen Gesundheitsprävention

## Unser Vortragsplan für die Woche vom 23. November 2020 bis 27. November 2020:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00-10:30 Uhr	<b>Gesund im Schichtdienst – Die Wegbereiter Schlaf und Ernährung</b> Isabelle Voigt <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Fit im Homeoffice</b> Marc Becker <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Selbstorganisation im Homeoffice</b> Thea Sicker <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Fit im Homeoffice</b> Carina Holl <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	
10:00-11:30 Uhr	<b>Gesunder Rücken im Homeoffice</b> Marc Becker <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Erholung und Entspannung zielgerichtet aktivieren</b> Andrea Prues <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Gesunder Schlaf</b> Andrea Prues <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>		<b>Achtsamkeit im Alltag</b> Matina Mickal <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>
11:00-12:30 Uhr	<b>Resilienzentfaltung in Corona-Zeiten</b> Isabelle Voigt <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Gesund Führen in der Krise</b> Katrin Kreinberg <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Achtsamkeit im Alltag</b> Matina Mickal <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Lust auf Bewegung</b> Marc Becker <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Lust auf Bewegung</b> Marc Becker <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>
14:00-15:30 Uhr	<b>Erholung und Entspannung zielgerichtet aktivieren</b> Andrea Becker <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Gesund im Schichtdienst – Die Wegbereiter Schlaf und Ernährung</b> Isabelle Voigt <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>		<b>Gesunder Schlaf</b> Laura Quattek <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Gesunder Rücken im Homeoffice</b> Adriano Trefz <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>
15:00-16:30 Uhr	<b>Gesunder Schlaf</b> Laura Quattek <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>	<b>Gesunder Schlaf</b> Laura Quattek <a href="#">Jetzt teilnehmen.</a>			