



Wir fördern Gesundheit.

Zentrale Präventionsmaßnahmen des Landes Hessen 2021

Angebote der Medical Airport Service GmbH

5 verschiedene Maßnahmen-Elemente für Sie:

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

das Land Hessen bietet Ihnen, zusammen mit Ihrem Partner für Arbeits- und Gesundheitsschutz, der Medical Airport Service GmbH, erneut Angebote zur Aktivierung Ihrer körperlichen Gesundheit und Ihrer psychischen Ressourcen an.

Mit dem Programm der **Zentralen Präventionsmaßnahmen** für alle Beschäftigten des Landes Hessen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Angebote wahrzunehmen:

- **Themenbezogene Beratungstage:** Buchen Sie sich Ihren persönlichen Beratungstermin zu dem Thema, in dem Sie individuelle Beratung wünschen. Über den Link „Zur Anmeldung“ gelangen Sie zur Auswahl der Termine. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung einen persönlichen Link zur Durchführung der Beratung.
- **Mitmacheinheiten:** Zu den angegebenen Uhrzeiten können Sie durch einen Klick auf den unterstrichenen Titel im jeweiligen Kästchen, direkt an verschiedenen Mitmacheinheiten teilnehmen. Hier können Sie aktiv werden oder Stress abbauen. Klicken Sie sich einfach rein und machen Sie mit!
- **Impulsvorträge:** Nutzen Sie die Impulsvorträge, um kurze Inspirationen zu wichtigen Gesundheitsthemen zu erhalten. Einfach auf den eingefügten Link (unterstrichener Titel des Impulsvortrages) klicken und dabei sein.
- **Online-Seminare:** Die Seminare bieten Ihnen die Möglichkeit die Impulsvorträge zu vertiefen. Zu diesen können Sie sich über die Links „Zur Anmeldung“ auf Seite 3 einbuchen. Die maximale Teilnehmer:innen-Zahl liegt pro Seminar bei 12 Personen. Die Teilnahme ist auch unabhängig von der Teilnahme an einem Impulsvortrag möglich.
- **Angebote am Abend:** Poweren Sie sich am Abend nochmal richtig aus oder genießen Sie Entspannungs-Kurse. Über einen Klick auf den unterstrichenen Titel, können Sie sich ganz einfach dazuschalten und mitmachen!

Die Teilnahme an allen Maßnahmen ist für Sie kostenfrei. Sie können gerne alle Angebote besuchen, die Sie interessieren. Das Programm wird in den kommenden Wochen fortgesetzt. Bitte sprechen Sie sich ggf., entsprechend Ihrer dienstlichen Prozesse, mit Ihrem Vorgesetzten bezüglich der Teilnahme ab.

Die Durchführung der Online-Seminare, Mitmacheinheiten, Impulsvorträge und Angebote am Abend erfolgt mit Microsoft Teams. Die Teilnahme findet über den Browser statt, das Downloaden einer App ist nicht erforderlich. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC, ein Tablet oder ein Smartphone mit Internetzugang, Bildschirm und Lautsprecher. Kamera und Mikrofon sind für die Mitmacheinheiten, Impulsvorträge und Angebote am Abend nicht notwendig. Für die Teilnahme an Online-Seminaren benötigen Sie ein Mikrofon. Das Einschalten der Kamera ist freiwillig.

Die individuellen Beratungstermine werden entweder telefonisch oder über ein Videokonferenztool mit telemedizinischer Zulassung durchgeführt.

Eine Anmeldung ist nur bei den Online-Seminaren und bei den persönlichen Beratungsterminen notwendig. Sie gelangen über den jeweiligen Link „Zur Anmeldung“ zur Auswahl- und Anmeldeseite.

Für Fragen stehen wir Ihnen per Telefon unter 06105 - 3413 190 oder per E-Mail an gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr Team der Betrieblichen Gesundheitsprävention



Die Anmeldung zu den Online-Seminaren erreichen Sie durch Klick auf „Zur Anmeldung“. Bitte wählen Sie aus, welches Themenfeld Sie interessiert:

Fit durch Bewegung

[Zur Anmeldung](#)

Gesunde Ernährung

[Zur Anmeldung](#)

Erholsamer Schlaf

[Zur Anmeldung](#)

**Selbstmanagement -
resilient & mental stabil**

[Zur Anmeldung](#)

Gesundes Führen


[Zur Anmeldung](#)

Fit im Team

[Zur Anmeldung](#)

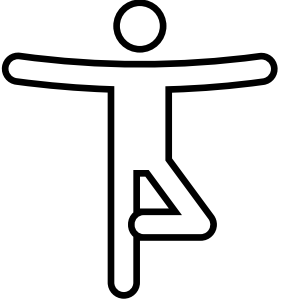


Ihr Wochenplan vom 12.04.2021 bis 16.04.2021:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Einzeltermine mit Anmeldung				Online-Beratung Selbstmanagement <u>Zur Anmeldung</u>	Online-Beratung Fit durch Bewegung <u>Zur Anmeldung</u>
Angebote am Vormittag	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen - Aktivierungsübungen</u>		Vortrag: 09:30-10:30 Uhr <u>Die Corona-Schutzimpfung – was Sie darüber wissen sollten</u>		Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Faszien Fit für Zwischendurch</u>
	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen - Aktivierungsübungen</u>				Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Faszien Fit für Zwischendurch</u>
	Impulsvortrag 10:00-10:30 Uhr <u>Schmerz lass nach - Schulter und Ellenbogen</u>				Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Das Einmaleins des Trainings zu Hause</u>
Angebote am Mittag		Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Bewegte Pause</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Stabiler Rumpf ist Trumpf</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Aktive Mittagspause</u>
		Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Bewegte Pause</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Stabiler Rumpf ist Trumpf</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Aktive Mittagspause</u>
		Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Fit & leistungsstark durch Bewegung</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>S.O.S Tipps bei Rückenschmerzen</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Schmerz lass nach - Hals und Nacken</u>
Angebote am Nachmittag	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>1x1 der Selbstfürsorge</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Kompetent in Konflikt- und Stresssituationen mit dem ABC-Modell</u>		Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Gesunder Umgang mit kritischen Rückmeldungen</u>
	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Atem-Flow</u>		Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Den inneren Beobachter aktivieren</u>
	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Lach-Yoga</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Autogenes Training</u>		Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Den inneren Beobachter aktivieren</u>
Angebote am Abend	Vortrag: 17:00-18:00 Uhr <u>Intervallfasten - Eine Einführung</u>	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Fitnesszirkel</u>	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Stretch & Relax</u>	Entspannungskurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	
	Vortrag: 18:15-19:15 Uhr <u>Intervallfasten - Eine Einführung</u>	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Fitnesszirkel</u>	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Pilates</u>	Entspannungskurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	

Ihr Wochenplan vom 19.04.2021 bis 23.04.2021:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Einzeltermine mit Anmeldung	Online-Beratung Gesundes Führen Zur Anmeldung			Online-Beratung Selbstmanagement Zur Anmeldung	Online-Beratung Gesunde Ernährung Zur Anmeldung
Angebote am Vormittag	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen - Aktivierungsübungen</u>		Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>
	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen - Aktivierungsübungen</u>		Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>
	Impulsvortrag 10:00-10:30 Uhr <u>Was den Rücken glücklich macht</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Glücklich sein - das kann ICH ganz von allein!</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Mentale Stärke und emotionale Stabilität entwickeln</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Resilienz - Stärkung des psychischen Immunsystems</u>	
Angebote am Mittag		Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Bewegliche Hüfte</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Entspannung für Nacken und Schultern</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Mindfulness Break</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Yin Yoga</u>
		Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Bewegliche Hüfte</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Entspannung für Nacken und Schultern</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Yin Yoga</u>
		Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Der Iliopsoas - ein Muskel mit einer großen Wirkung</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Pilates entdecken</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>1x1 der Selbstfürsorge</u>	
Angebote am Nachmittag	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Gesunder Darm - Gesunder Mensch</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Mentale Stärke und emotionale Stabilität entwickeln</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Stressprävention durch Erholung und Achtsamkeit</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Entspannte Faszien</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Entspannt durch den Alltag mit Bewegungspausen</u>
	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Power Frühstück - Bircher Müsli</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Faszien Fit</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Stabiler Rumpf ist Trumpf</u>
	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Ein bunter Teller</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Faszien Fit</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Stabiler Rumpf ist Trumpf</u>
Angebote am Abend	Entspannungskurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Achtsamkeitsübungen</u>	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Rückenfit</u>	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Yin Yoga</u>	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>High Intensity Intervalltraining und Core Training</u>	
	Entspannungskurs 18:15-19:15 Uhr <u>Achtsamkeitsübungen</u>	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Rückenfit</u>	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Yin Yoga</u>	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>High Intensity Intervalltraining und Core Training</u>	