



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



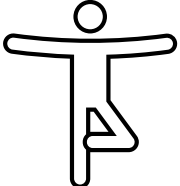

[Zur Anmeldung](#)

Fit im Team

[Zur Anmeldung](#)

Ihr Wochenplan vom 26.04.2021 bis 30.04.2021:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Einzeltermine mit Anmeldung			Online-Beratung Selbstmanagement <u>Zur Anmeldung</u>	Online-Beratung Gesundes Führen <u>Zur Anmeldung</u>	
Angebote am Vormittag	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Body Scan</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Mindful Morning</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>
	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Achtsamkeitsmeditation - Atem</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Atemflow</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>
	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Tipps für die virtuelle Zusammenarbeit</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Die Führungskraft als Coach</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Mentale Stärke und emotionale Stabilität entwickeln</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Feedback und Hilfe annehmen lernen</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Tipps für gesunden Schlaf</u>
Angebote am Mittag	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Stabiler Rumpf ist Trumpf</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Atemflow</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Entspannung für Nacken und Schulter</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Atemflow</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Aktive Mittagspause</u>
	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Stabiler Rumpf ist Trumpf</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Atemflow</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Entspannung für Nacken und Schulter</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Mindful Break</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Aktive Mittagspause</u>
	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Was den Rücken glücklich macht</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>1x1 der Selbstfürsorge</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Kompetent in Stress- und Konfliktsituationen mit dem ABC-Modell</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Warum der Körper Mobility Training braucht</u>
Angebote am Nachmittag	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>SOS Tipps bei Rückenschmerzen</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Weniger Zucker für Ihre Gesundheit</u>		Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Grundbedürfnis-Check als Instrument für Führungskräfte</u>
	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen - Aktivierungsübungen</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Den inneren Beobachter aktivieren</u>		Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Den inneren Beobachter aktivieren</u>
	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen - Aktivierungsübungen</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Mit der Atmung zur inneren Ruhe</u>		Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>
Angebote am Abend			Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Bauch, Beine und Po</u>		Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Stretch & Relax</u>
			Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Bauch, Beine und Po</u>		Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Stretch & Relax</u>

Ihr Wochenplan vom 03.05.2021 bis 07.05.2021:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Einzeltermine mit Anmeldung	Online-Beratung Selbstmanagement <u>Zur Anmeldung</u>				Online-Beratung Gesunde Ernährung <u>Zur Anmeldung</u>
Angebote am Vormittag	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen- Aktivierungsübungen</u>		Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Mindfulness Start</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>
	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen- Aktivierungsübungen</u>		Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Mindfulness Start</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>
	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen - Ergonomie</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Umgang mit Schlafstörungen</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Weniger Zucker für Ihre Gesundheit</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Die Führungskraft als Coach</u>	
Angebote am Mittag	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Bewegte Mittagspause</u>		Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Aktive Mittagspause</u>
	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Bewegte Mittagspause</u>		Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Aktive Mittagspause</u>
	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Glücklich sein - das kann ICH ganz von allein!</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Entspannt durch den Arbeitstag mit Bewegungspausen</u>		Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Wenn wir nicht rund Laufen - Wellness für die Beine</u>
Angebote am Nachmittag	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Gesunde Ernährung im Homeoffice</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Tipps für die virtuelle Zusammenarbeit</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Mentale Stärke und emotionale Stabilität entwickeln</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Immunfit durch Powerfoods</u>
	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Mindfulness Break</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Mindfulness Break</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Lach-Yoga</u>
	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Mindfulness Break</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Mindfulness Break</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Atem-Flow</u>
Angebote am Abend	Entspannungskurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>		Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Fitnesszirkel</u>	Entspannungskurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	Entspannungskurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Autogenes Training</u>
	Entspannungskurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>		Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Fitnesszirkel</u>	Entspannungskurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	Entspannungskurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Autogenes Training</u>