



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


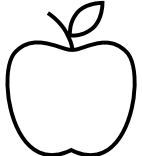
[Zur Anmeldung](#)

Fit im Team

[Zur Anmeldung](#)



Ihr Wochenplan vom 07.06.2021 bis 11.06.2021:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Einzeltermine mit Anmeldung				Online-Beratung Gesunde Ernährung Zur Anmeldung	Online-Beratung Gesundes Führen Zur Anmeldung
Angebote am Vormittag	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: 08:30-09:00 Uhr <u>Atem-Flow</u>
	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Atem-Flow</u>		Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Mindfulness-Start</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Atem-Flow</u>
	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>15 Tipps fürs Home-Office</u>		Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Stressprävention durch Entspannung und Achtsamkeit im Homeoffice</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Es einfach tun: SMARTER Ziele formulieren!</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Resilienz: Wie stärken Sie Ihre persönliche Schutzausrüstung</u>
Angebote am Mittag	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Mindfulness-Break</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Aktive Mittagspause</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Mindfulness-Break</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Bewegt ins Wochenende</u>
	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Mindfulness-Break</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Aktive Mittagspause</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Bewegt ins Wochenende</u>
	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Weniger Zucker für Ihre Gesundheit</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Wenn wir nicht rund Laufen: Wellness für die Beine</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>1x1 der Selbstfürsorge</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Gesunder Darm-gesunder Mensch</u>
Angebote am Nachmittag	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Glücklich sein - das kann ICH ganz von allein!</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Das Gedankenkarusell stoppen: Richtig abschalten</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Grundbedürfnis-Check als Instrument für Führungskräfte</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>1x1 der Selbstfürsorge</u>
	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Autogenes Training</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</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>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Atem-Flow</u>
Angebote am Abend	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Pilates</u>	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Funktionelles Krafttraining</u>	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Funktionelles Krafttraining</u>		Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Bauch, Beine, Po</u>
	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Stretch & Relax</u>	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Pilates</u>	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Rückenfit</u>		Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Faszien-Training</u>

Ihr Wochenplan vom 14.06.2021 bis 18.06.2021:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Einzeltermine mit Anmeldung				Online-Beratung Selbstmanagement Zur Anmeldung	
Angebote am Vormittag	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Stabiler Rumpf ist Trumpf</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Mindfulness Start</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Mindfulness-Start</u>
	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Stabiler Rumpf ist Trumpf</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>Progressive Muskelentspannung</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>
	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>SOS Tipps bei Rückenschmerzen</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Mentale Stärke und emotionale Stabilität entwickeln</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Arbeitsunterbrechungen vermeiden, Stress reduzieren</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Immunfit durch Powerfoods</u>
Angebote am Mittag	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Bewegte Mittagspause</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 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>Progressive Muskelentspannung</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Autogenes Training</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>
	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Tipps für die virtuelle Zusammenarbeit für Führungskräfte</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Fit & Leistungsstark durch Bewegung</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Stressprävention durch Entspannung und Achtsamkeit im Homeoffice</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>6 Tipps zum Umgang mit einer gesunden Stimme bei Maskenpflicht</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Das Gedankenkarusell stoppen: Richtig abschalten</u>
Angebote am Nachmittag	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Mentale Stärke und emotionale Stabilität entwickeln</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Gesunder Umgang mit kritischen Rückmeldungen</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Ernährung und Herzgesundheit</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>Resilienz: Wie stärken Sie Ihre persönliche Schutzausrüstung</u>
	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Autogenes Training</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Dehnung im Homeoffice</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Mit der Atmung zur inneren Ruhe</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Mindfulness Break - Bergmeditation</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>
	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Den inneren Beobachter aktivieren</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Bewegt in den Feierabend</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Mindfulness Break - Atembeobachtung</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>
Angebote am Abend	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Pilates</u>	Entspannungskurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>			Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Bauch, Beine, Po</u>
	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Stretch & Relax</u>	Entspannungskurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>			Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Faszien Training</u>