



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 21.06.2021 bis 25.06.2021:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Einzeltermine mit Anmeldung	Online-Beratung Gesunde Ernährung Zur Anmeldung		Online-Beratung Selbstmanagement Zur Anmeldung		
Angebote am Vormittag	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Fit mit den 5 Tibetern</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Mindfulness-Start</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Bewegt in den Tag</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Mindfulness-Start</u>
	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Fit mit den 5 Tibetern</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Den inneren Beobachter aktivieren</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Atem-Flow</u>
	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Pilates entdecken</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Kompetent in Konflikt- und Stresssituationen mit dem ABC-Modell</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Stressprävention durch Entspannung und Achtsamkeit im Homeoffice</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Basen-Säurehaushalt & Ernährung</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Glücklich sein - das kann ICH ganz von allein!</u>
Angebote am Mittag	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>Der Sitzfalle entkommen-Aktivierungseinheit</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>
	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Lach-Yoga</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen-Aktivierungseinheit</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Lach-Yoga</u>
	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Immunfit durch Powerfoods</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Der Sitzfalle entkommen-Ergonomie</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Können Sie mich hören? Tipps für Videokonferenzen</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>Autogenes Training</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Das Gedankenkarusell stoppen: Richtig abschalten</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Die Führungskraft als Coach</u>
	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>		Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Achtsamkeitsmeditation - Umgang mit Gedanken</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 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>Es einfach tun: SMARTER Ziele formulieren!</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Achtsamkeitsmeditation - Umgang mit Gedanken</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>
Angebote am Abend		Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Funktionelles Krafttraining</u>	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Pilates</u>		Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Bauch, Beine, Po</u>
	Sportkurs: 18:00-19:00 Uhr <u>Yin-Yoga</u>	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Pilates</u>	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Stretch & Relax</u>	Sportkurs: 18:00-19:00 Uhr <u>Yin-Yoga</u>	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Faszien-Training</u>

Ihr Wochenplan vom 28.06.2021 bis 02.07.2021:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Einzeltermine mit Anmeldung			Online-Beratung Selbstmanagement Zur Anmeldung		
Angebote am Vormittag	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Lach-Yoga</u>	Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr <u>Atem-Flow</u>
	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>
	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Das Gedankenkarusell stoppen: Richtig abschalten</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>Tipps für die virtuelle Zusammenarbeit für Führungskräfte</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>1x1 Selbstfürsorge</u>	Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr <u>15 Tipps fürs Home-Office</u>
Angebote am Mittag	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>		Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Entspannung für Schulter und Nacken</u>	Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>
	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>		Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Entspannung für Schulter und Nacken</u>	Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr <u>Mindfulness-Break</u>
	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Resilienz - Stärkung des psychischen Immunsystems</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Mentale Stärke und emotionale Stabilität entwickeln</u>		Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Schmerz lass nach-Schulter und Ellenbogen</u>	Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr <u>Stressprävention durch Entspannung und Achtsamkeit im Homeoffice</u>
Angebote am Nachmittag	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Grundbedürfnis-Check als Instrument für Führungskräfte</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Weniger Zucker für Ihre Gesundheit</u>	Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr <u>Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit</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>Mentale Stärke und emotionale Stabilität entwickeln</u>
	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Mindfulness-Break</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr <u>Achtsamkeitsmeditation - Umgang mit Gedanken</u>	Mitmacheinheit: 14:45-15:15 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>Mindfulness-Break</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Mindfulness Break</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Atem-Flow</u>	Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr <u>Dankbarkeitsmeditation</u>
Angebote am Abend	Sportkurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Pilates</u>	Entspannungskurs: 17:00-18:00 Uhr <u>Funktionelles Krafttraining</u>		Mitmacheinheit: 17:00-18:00 Uhr <u>Progressive Muskelentspannung</u>	
	Sportkurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Stretch & Relax</u>	Entspannungskurs: 18:15-19:15 Uhr <u>Rückenfit</u>		Sportkurs: 18:00-19:00 Uhr <u>Yin-Yoga</u>	