



Wir fördern Gesundheit.

# Zentrale Präventionsmaßnahmen des Landes Hessen 2021

Angebote der Medical Airport Service GmbH

# Zentrale Maßnahmen für das zweite Halbjahr 2021

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

auch im zweiten Halbjahr 2021 stehen Ihnen bewährte und neue Inhalte an **Zentralen Präventionsmaßnahmen** zur Verfügung, zur Stärkung Ihrer physischen und psycho-sozialen Ressourcen.

Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung:

- **Individuelle Beratung:** Buchen Sie sich Ihren persönlichen Beratungstermin zu dem Thema, in dem Sie individuelle Beratung wünschen. Bitte melden Sie sich dazu im Buchungsbüro: Telefon 06105 – 34 13 190 oder per Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de). Bitte nennen Sie der Kollegin das Themenfeld Ihres Beratungswunsches: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Selbstmanagement, Führung etc.. Mit Ihnen gemeinsam wird ein Termin abgestimmt. Über einen persönlichen Link, den Sie nach der Terminvereinbarung erhalten, findet die Beratung online statt.
- **Mitmacheinheiten, Impulsvorträge und Angebote am Abend:** Mehrmals die Woche haben Sie Gelegenheit zu den angegebenen Uhrzeiten, ohne Anmeldung, durch einen Klick auf den unterstrichenen Titel im jeweiligen Kästchen, direkt an verschiedenen Maßnahmen teilzunehmen. Hier können Sie aktiv werden, Stress abbauen oder Impulse und interessante Informationen erhalten.. Klicken Sie sich einfach rein und machen Sie mit!
- **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.

Die Teilnahme an allen Maßnahmen ist für Sie kostenfrei. Sie können gerne alle Angebote besuchen, die Sie interessieren. 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.

Für Fragen stehen wir Ihnen per Telefon unter 06105 - 3413 190 oder per E-Mail an [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto: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](#)


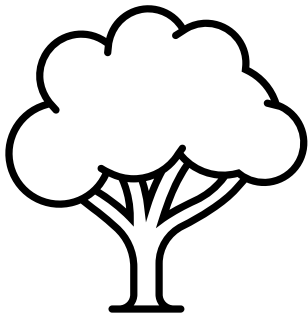



**Fit im Team**

[Zur Anmeldung](#)

# Ihr Wochenplan vom 22.11.2021 bis 26.11.2021:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag		<b>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</b> Progressive Muskelentspannung	<b>Mitmacheinheit: 09:00-09:30 Uhr</b> Bewegt in den Tag	<b>Mitmacheinheit: 09:00-09:30 Uhr</b> Kleiner Selbstmassagekurs	<b>Mitmacheinheit: 09:00-09:30 Uhr</b> Mindfulness Start
		<b>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</b> Dankbarkeitsmeditation	<b>Mitmacheinheit: 09:45-10:15 Uhr</b> Achtsamkeitsmeditation - Umgang mit Gedanken	<b>Mitmacheinheit: 09:45-10:15 Uhr</b> Entspannungsquickies fürs Büro	<b>Mitmacheinheit: 09:45-10:15 Uhr</b> Augentraining: Das Workout für die Augen
		<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> Mentale Stärke und emotionale Stabilität entwickeln	<b>Impulsvortrag: 10:30-11:00 Uhr</b> Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten	<b>Impulsvortrag: 10:30-11:00 Uhr</b> Arbeitsunterbrechungen vermeiden, Stress reduzieren	<b>Impulsvortrag: 10:30-11:00 Uhr</b> Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern
Angebote am Mittag	<b>Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr</b> Dehnen im Homeoffice	<b>Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr</b> Kleiner Selbstmassagekurs		<b>Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr</b> Entspannung für den Nacken und Schultern	<b>Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr</b> Achtsamkeitsmeditation
	<b>Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr</b> Mit der Atmung zur inneren Ruhe	<b>Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr</b> Mentale Kurzpause mit PMR		<b>Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr</b> Entspannung für den Nacken und Schultern	<b>Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr</b> Atem-Flow
	<b>Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr</b> Kompetent in Konflikt- und Stresssituationen mit dem ABC-Modell	<b>Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr</b> Ablenkungen vermeiden		<b>Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr</b> Schmerz lass nach - Hals und Nacken	<b>Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr</b> Das kleine 1x1 der Selbstfürsorge
Angebote am Nachmittag		<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Arbeitsunterbrechungen vermeiden, Stress reduzieren	<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Das Einmaleins des Trainings zu Hause	<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> High Intensity Intervalltraining und Core Training	
		<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Bewegte Pause	<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Bewegliche Hüfte	
		<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Autogenes Training	<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Faszien Fit für Zwischendurch	<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Bauch und Core Training	
Angebote am Abend	<b>Sportkurs: 18:00-19:00 Uhr</b> Yin Yoga			<b>Sportkurs: 18:00-19:00 Uhr</b> Yin Yoga	

# Ihr Wochenplan vom 29.11.2021 bis 03.12.2021:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<b>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</b> <u>Achtsamkeitsübungen</u>	<b>Mitmacheinheit: 09:00-09:30 Uhr</b> <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	<b>Mitmacheinheit: 09:00-09:30 Uhr</b> <u>Body Scan</u>	<b>Mitmacheinheit: 09:00-09:30 Uhr</b> <u>Mindful Morning</u>	<b>Mitmacheinheit: 09:00-09:30 Uhr</b> <u>Bewegt ins Wochenende</u>
	<b>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</b> <u>Den inneren Beobachter aktivieren</u>	<b>Mitmacheinheit: 09:45-10:15 Uhr</b> <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	<b>Mitmacheinheit: 09:45-10:15 Uhr</b> <u>Aktive Mittagspause</u>	<b>Mitmacheinheit: 09:45-10:15 Uhr</b> <u>Autogenes Training</u>	<b>Mitmacheinheit: 09:45-10:15 Uhr</b> <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>
	<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> <u>Umgang mit Schlafstörungen</u>	<b>Impulsvortrag: 10:30-11:00 Uhr</b> <u>Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten</u>	<b>Impulsvortrag: 10:30-11:00 Uhr</b> <u>Resilienz - Stärkung des psychischen Immunsystems</u>	<b>Impulsvortrag: 10:30-11:00 Uhr</b> <u>Setzen Sie Prioritäten - Das Eisenhower Prinzip</u>	<b>Impulsvortrag: 10:30-11:00 Uhr</b> <u>Tipps für gesunden Schlaf</u>
Angebote am Mittag	<b>Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr</b> <u>Bewegte Pause</u>		<b>Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr</b> <u>Progressive Muskelentspannung</u>	<b>Mitmacheinheit: 11:00-11:30 Uhr</b> <u>Mindfulness Start</u>	
	<b>Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr</b> <u>Mindfulness Break - Bergmeditation</u>		<b>Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr</b> <u>Dankbarkeitsmeditation</u>	<b>Mitmacheinheit: 11:45-12:15 Uhr</b> <u>Body Scan</u>	
	<b>Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr</b> <u>Tipps für gesunden Schlaf</u>		<b>Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr</b> <u>Mentale Stärke und emotionale Stabilität entwickeln</u>	<b>Impulsvortrag: 12:30-13:00 Uhr</b> <u>15 Tipps für das Homeoffice</u>	
Angebote am Nachmittag		<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> <u>Der Iliopsoas - ein Muskel mit einer großen Wirkung</u>			
		<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> <u>Rückenfit</u>			
		<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> <u>Fitnesszirkel</u>			
Angebote am Abend	<b>Sportkurs: 18:00-19:00 Uhr</b> <u>Yin Yoga</u>			<b>Sportkurs: 18:00-19:00 Uhr</b> <u>Yin Yoga</u>	