



Wir fördern Gesundheit.

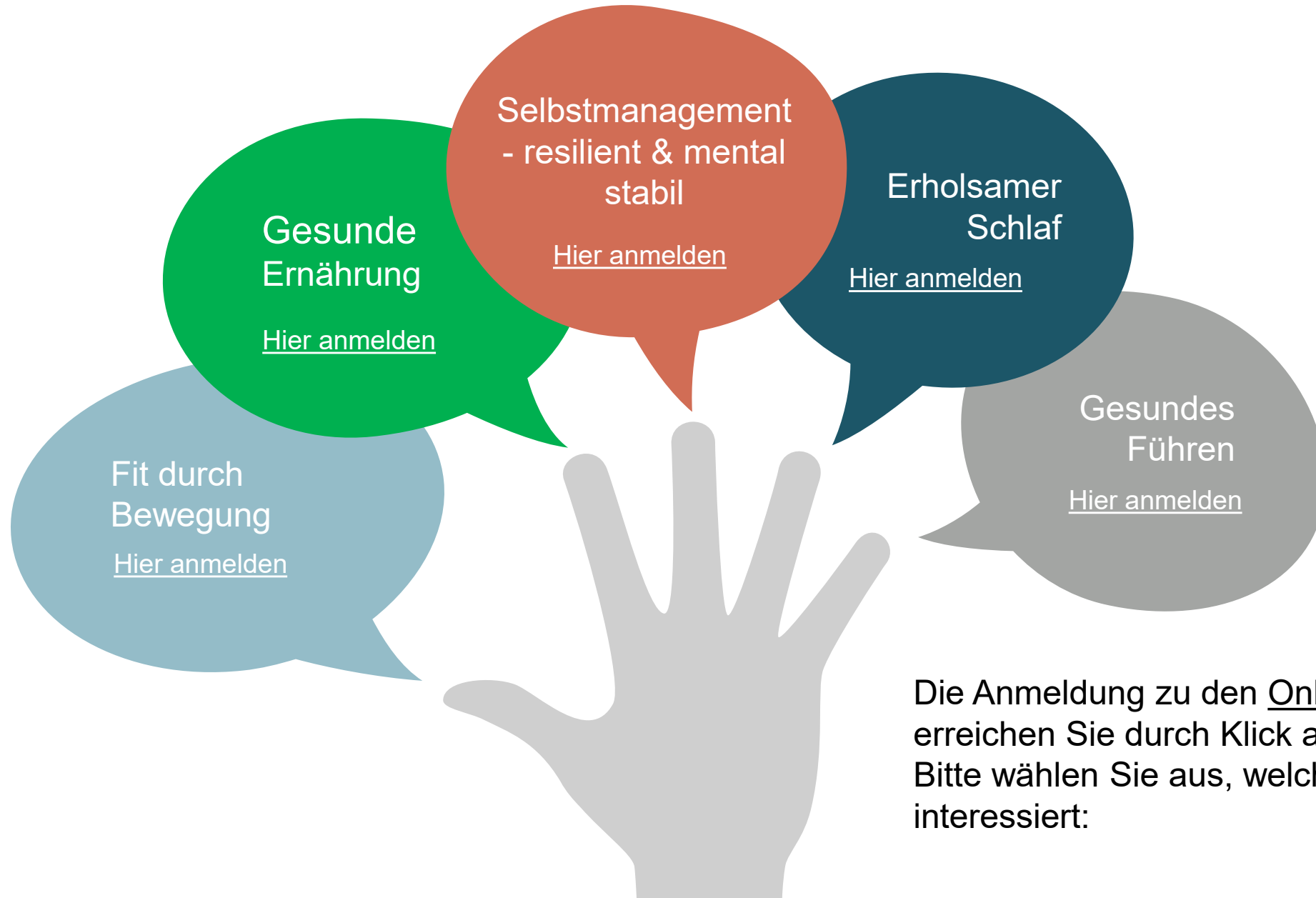
Zentrale Präventionsmaßnahmen des Landes Hessen 2025

Angebote der Medical Airport Service GmbH

Medical Airport Service GmbH

www.medical-airport-service.de





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

Ihr Wochenplan vom 30.06.2025 bis 04.07.2025:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Rückenfit</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Start</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Start</u>
	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Mindfulness Break - Atembeobachtung</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Phantasiereise zur Stärkung des Selbst</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Hals und Nacken</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Umgang mit Schlafstörungen</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Belastende Gefühle - wie kann ich damit konstruktiv umgehen</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Was den Rücken glücklich macht</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Kleine Worte - große Wirkung</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>SAG-ES-Methode</u>
Angebote am Mittag	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Break - Atembeobachtung</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Bewegungstraining für das Gehirn</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Phantasiereise zur Stärkung des Selbst</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u>
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Gesunder Umgang mit kritischen Rückmeldungen</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Der Wert von Wertschätzung</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>15 Tipps für das Homeoffice</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern</u>
Angebote am Nachmittag	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Angst - (k)ein schlechter Ratgeber</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Go with the Flow! - Sich im Fluss befinden</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Das Einmaleins des Trainings zu Hause</u>
	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Imagination zur Ressourcenstärkung</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Kleiner Selbstmassagekurs</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Mindfulness Break - Atembeobachtung</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - der untere Rücken</u>
	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Phantasiereise zur Stärkung des Selbst</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Achtsamkeit - Emotionen akzeptieren</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u>
Angebote am Abend					

Hinweise

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

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

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 Big Blue Button. Die Teilnahme findet über den Browser statt, das Downloaden einer App ist nicht erforderlich. Sie müssen Ihren Namen oder einen Alias angeben. 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.

Eine Anmeldung ist nur bei den Online-Seminaren 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 Psychologie und Prävention