



Wir fördern Gesundheit.

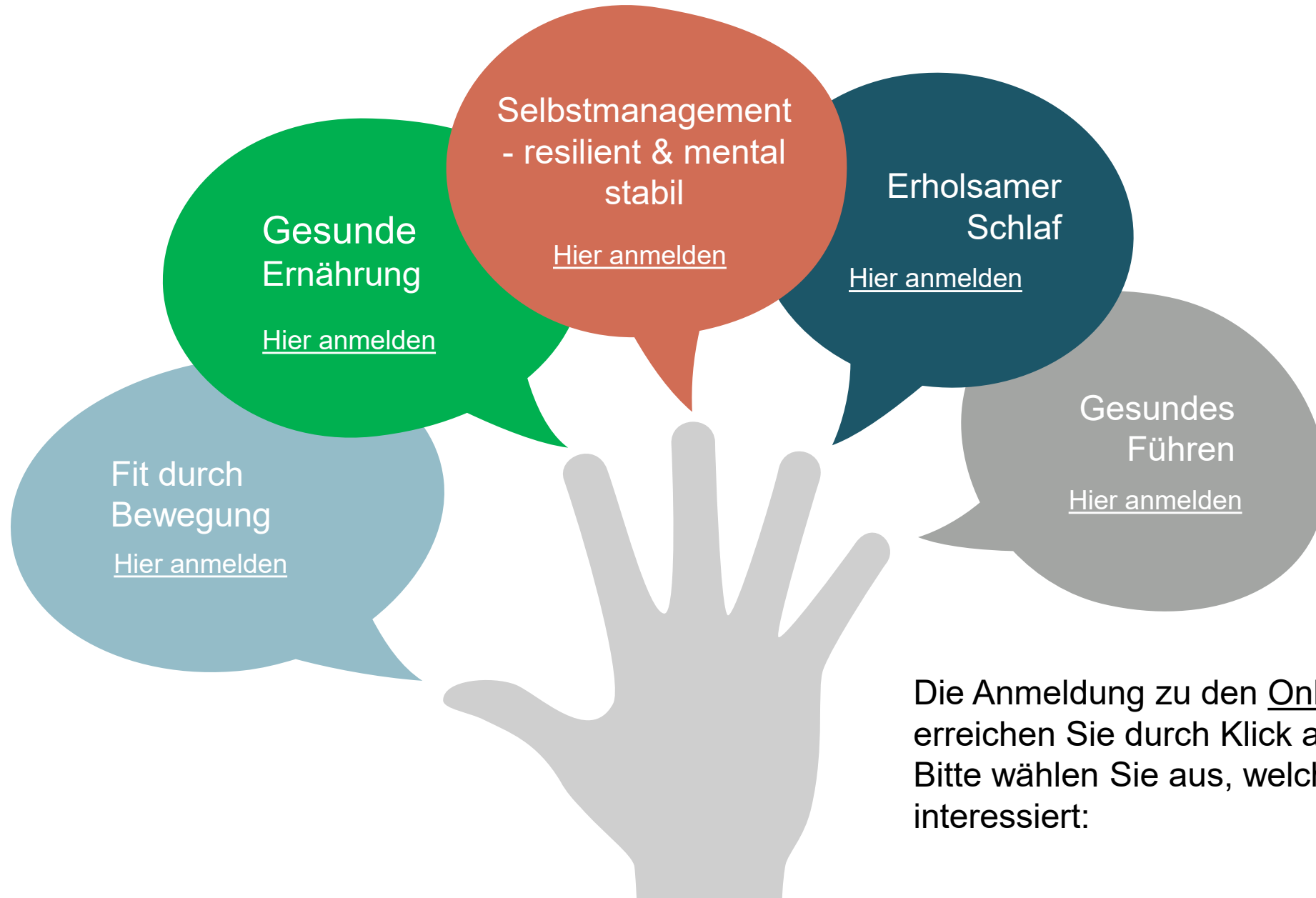
Zentrale Präventionsmaßnahmen des Landes Hessen 2025

Angebote der Medical Airport Service GmbH

Medical Airport Service GmbH

www.medical-airport-service.de

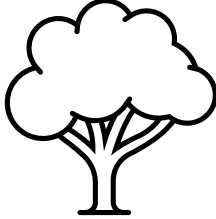
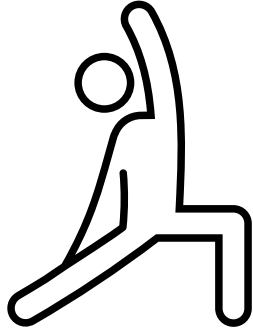
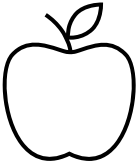




Die Anmeldung zu den Online-Seminaren erreichen Sie durch Klick auf „Hier anmelden“. Bitte wählen Sie aus, welches Themenfeld Sie interessiert:

Ihr Wochenplan vom 27.10.2025 bis 31.10.2025:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag		<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Rückenfit</u>			<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>
		<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Entspannte Faszien</u>			<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Entspannung für den Nacken und Schultern</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>Schmerz lass nach - Hals und Nacken</u>
Angebote am Mittag	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Bauch, Beine, Po</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u>		
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Bewegte Pause</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - der untere Rücken</u>		
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Go with the Flow! - Sich im Fluss befinden</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Das Einmaleins des Trainings zu Hause</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Wunderwerk Muskel</u>		
Angebote am Nachmittag		<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Feedback und Hilfe annehmen lernen</u>		
		<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Bewegungstraining für das Gehirn</u>		
		<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>		
Angebote am Abend					

Ihr Wochenplan vom 03.11.2025 bis 07.11.2025:



	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>Fitnesszirkel</u>		<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Start</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Faszien Training</u>
	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Dehnen im Homeoffice</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Bewegliche Hüfte</u>		<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Fitnesszirkel</u>
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Die Sport-Motivation zurückgewinnen</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Warum der Körper Mobility Training braucht</u>		<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Angst - (k)ein schlechter Ratgeber</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Das Einmaleins des Trainings zu Hause</u>
Angebote am Mittag			<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Break - Atembeobachtung</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</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>Bewegungstraining für das Gehirn</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>
			<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Der Wert von Wertschätzung</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Work-Life-Blending</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Kleine Worte - große Wirkung</u>
Angebote am Nachmittag			<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Der Sitzfalle entkommen</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>Der Sitzfalle entkommen</u>
			<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Bewegliche Hüfte</u>
			<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Bewegungstraining für das Gehirn</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Rückenfit</u>
Angebote am Abend					

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