



Wir fördern Gesundheit.

Zentrale Präventionsmaßnahmen des Landes Hessen 2025

Angebote der Medical Airport Service GmbH



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](#)

Ihr Wochenplan vom 10.11.2025 bis 14.11.2025:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Bewegt in den Tag</u>		<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Start</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Hals und Nacken</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Start</u>
	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Bewegungstraining für das Gehirn</u>		<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Pilates entdecken</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Phantasiereise zur Stärkung des Selbst</u>
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Gesunder Umgang mit kritischen Rückmeldungen</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>Pilates entdecken</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten</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>Rückenfit</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Bewegungstraining für das Gehirn</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>		<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Bewegte Pause</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>Imagination zur Ressourcenstärkung</u>
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Kleine Worte - große Wirkung</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>Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Mikro-Gewohnheiten für Ihren gesunden Alltag</u>
Angebote am Nachmittag	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Die Sport-Motivation zurückgewinnen</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Wunderwerk Muskel</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Was den Rücken glücklich macht</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Gesunder Umgang mit kritischen Rückmeldungen</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Angst - (k)ein schlechter Ratgeber</u>
	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Bauch und Core Training</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Bauch, Beine & Po</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Reset im Arbeitsalltag – Körper achtsam wahrnehmen</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Mindfulness Break - Atembeobachtung</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>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - der untere Rücken</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Achtsamkeit - Emotionen akzeptieren</u>
Angebote am Abend					

Ihr Wochenplan vom 17.11.2025 bis 21.11.2025:



	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>Dehnen im Homeoffice</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Start</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>
	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Bewegte Pause</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Kleiner Selbstmassagekurs</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Rückenfit</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Bewegliche Hüfte</u>
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Gesunder Umgang mit kritischen Rückmeldungen</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Kleine Worte - große Wirkung</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Die Sport-Motivation zurückgewinnen</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Immunfit durch Powerfoods</u>
Angebote am Mittag	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Imagination zur Ressourcenstärkung</u>		<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u>
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>		<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Rückenfit</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Dehnen im Homeoffice</u>
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Das kleine 1x1 der Selbstfürsorge</u>		<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>SOS Tipps bei Rückenschmerzen</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Rückenschmerzen - was steckt dahinter</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Arbeiter und Manager zugleich - der Muskel</u>
Angebote am Nachmittag	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Fit und Leistungsstark durch Bewegung</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Der Wert von Wertschätzung</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Wunderwerk Muskel</u>		<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Die Sport-Motivation zurückgewinnen</u>
	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Bauch, Beine & Po</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Reset im Arbeitsalltag – Körper achtsam wahrnehmen</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u>		<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Funktionelles Krafttraining</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>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u>		<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Rückenfit</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