



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](#)

Angebote für Lehrkräfte

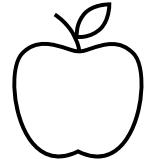
[Zur Anmeldung](#)

Ihr Wochenplan vom 24.11.2025 bis 28.11.2025:



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------------|---|--|--|---|---|
| Angebote am Vormittag | <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>Bewegt 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>Mentale Kurzpause mit PMR</u> | <u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Rückenfit</u> | <u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Dehnen im Homeoffice</u> | | <u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Rückenfit</u> |
| | <u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Go with the Flow! - Sich im Fluss befinden</u> | <u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u> | <u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Hals und Nacken</u> | | <u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Der Sitzfalle entkommen</u> |
| Angebote am Mittag | <u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u> |  | | | <u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u> |
| | <u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Rückenfit</u> | | | | <u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Achtsamkeit - Emotionen akzeptieren</u> |
| | <u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Der Sitzfalle entkommen</u> | | | | <u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Glücklich sein - das kann ICH ganz von allein!</u> |
| Angebote am Nachmittag | <u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Bauch, Beine & Po</u> | <u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Das kleine 1x1 der Selbstfürsorge</u> | <u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Resilienz - Stärkung des psychischen Immunsystems</u> | <u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Mikro-Gewohnheiten für Ihren gesunden Alltag</u> | |
| | <u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Funktionelles Krafttraining</u> | <u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Phantasiereise zur Stärkung des Selbst</u> | <u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u> | <u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u> | |
| | <u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Wunderwerk Muskel</u> | <u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u> | <u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u> | <u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Break - Atembeobachtung</u> |  |
| Angebote am Abend | | | | | |

Ihr Wochenplan vom 01.12.2025 bis 05.12.2025:

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------------|---|--|---|--|--|
| Angebote am Vormittag |  | <u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u> <u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Bewegliche Hüfte</u> <u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Warum der Körper Mobility Training braucht</u> | <u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Bewegt in den Tag</u> <u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Mindfulness Start</u> <u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Mikro-Gewohnheiten für Ihren gesunden Alltag</u> |  | <u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Start</u> <u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Imagination zur Ressourcenstärkung</u> <u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Angst - (k)ein schlechter Ratgeber</u> |
| Angebote am Mittag | <u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Bewegungstraining für das Gehirn</u> <u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u> <u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Das kleine 1x1 der Selbstfürsorge</u> |  | | <u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u> <u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Phantasiereise zur Stärkung des Selbst</u> <u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten</u> | <u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Bewegt ins Wochenende</u> <u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u> <u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit</u> |
| Angebote am Nachmittag | <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: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Rückenfit</u> | <u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Die Sport-Motivation zurückgewinnen</u> <u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u> <u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u> |  | <u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Belastende Gefühle - wie kann ich damit konstruktiv umgehen</u> <u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Reset im Arbeitsalltag – Körper achtsam wahrnehmen</u> <u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Imagination zur Ressourcenstärkung</u> | <u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - der untere Rücken</u> <u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Entspannte Faszien</u> <u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Was den Rücken glücklich macht</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