



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 08.12.2025 bis 12.12.2025:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Bewegliche Hüfte</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Aktiv 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>Imagination zur Ressourcenstärkung</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>
	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Bauch, Beine & Po</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Fitnesszirkel</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Achtsamkeit - Emotionen akzeptieren</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Dehnen im Homeoffice</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>Die Sport-Motivation zurückgewinnen</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>SAG-ES-Methode</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Was den Rücken glücklich macht</u>
Angebote am Mittag	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Phantasiereise zur Stärkung des Selbst</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Bewegungstraining für das Gehirn</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Rückenfit</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Bewegte Pause</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Rückenfit</u>
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Angst - (k)ein schlechter Ratgeber</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>Der Sitzfalle entkommen</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>Das Einmaleins des Trainings zu Hause</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>Angst - (k)ein schlechter Ratgeber</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>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>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Mindfulness Break - Atembeobachtung</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Mindfulness Break</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Phantasiereise zur Stärkung des Selbst</u>
	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Rückenfit</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>
Angebote am Abend					

Ihr Wochenplan vom 15.12.2025 bis 19.12.2025:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Pilates entdecken</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: 08:30-9:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</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>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Achtsamkeit - Emotionen akzeptieren</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u> <u>Dehnen im Homeoffice</u>
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Der Sitzfalle entkommen</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Der Sitzfalle entkommen</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Kleine Worte - große Wirkung</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Mikro-Gewohnheiten für Ihren gesunden Alltag</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Was den Rücken glücklich macht</u>
Angebote am Mittag	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Mindfulnes Break- Atembeoachtung</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>Reset im Arbeitsalltag – Körper achtsam wahrnehmen</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Achtsamkeit - Emotionen akzeptieren</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>Bauch und Core Training</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>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Belastende Gefühle - Wie kann ich konstruktiv damit umgehen</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>SOS Tipps bei Rückenschmerzen</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Der Sitzfalle entkommen</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Kompetent in Konflikt- und Stresssituationen mit dem ABC-Modell</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Es einfach tun - SMARTE Ziele formulieren</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>Das Einmaleins des Trainings zu Hause</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>Go with the Flow! - Sich im Fluss befinden</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Der Sitzfalle entkommen</u>
	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Bauch, Beine, Po</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Mindfulnes Break- Atembeoachtung</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>Rückenfit</u>
	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Achtsamkeit - Emotionen akzeptieren</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</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>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</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