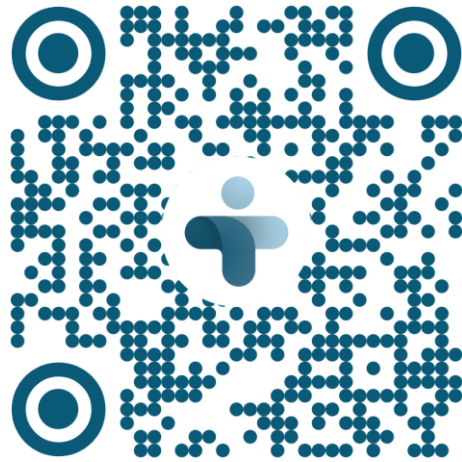




Wir fördern Gesundheit.



# Zentrale Präventionsmaßnahmen des Landes Hessen 2026

Angebote der Medical Airport Service GmbH

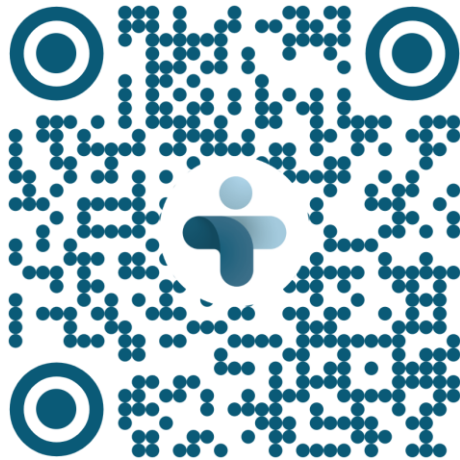




Podcast

# Work Health Balance

Work Health Balance - Ein Podcast der MAS



*Jetzt scannen!*



Hier gelangen Sie zu unserem allgemeinen **Podcast** „**Work Health Balance**“.

Gesund arbeiten, gesund leben: In Work Health Balance sprechen wir über alles, was Gesundheit im Arbeitsalltag bewegt.

Hören Sie gerne mal rein:

<https://open.spotify.com/show/6mFLieCl91nwYO6s7Ypl87>

## Online-Seminare

Durch Klicken auf „Zur Anmeldung“ gelangen Sie zu den gewünschten Themenfeldern.

**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 11.05.2026 bis 15.05.2026:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<b>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</b> Aktiv in den Tag	<b>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</b> Aktiv in den Tag	<b>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</b> Mindfulness Start		<b>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</b> Mindfulness Break - Atembeobachtung
	<b>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</b> Entspannte Faszien	<b>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</b> Core Stability	<b>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</b> Aktiv in den Tag		<b>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</b> Mentale Kurzpause mit PMR
	<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> Pilates entdecken - Vortrag	<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> Das Einmaleins des Trainings zu Hause	<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> Durch Prioritätenmanagement den Alltag meistern		<b>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</b> Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten
Angebote am Mittag	<b>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</b> Mentale Kurzpause mit PMR	<b>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</b> Achtsamkeit - Emotionen akzeptieren	<b>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</b> Yoga fürs Büro		<b>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</b> Rückenfit
	<b>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</b> Yoga fürs Büro	<b>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</b> Entspannungsquickies fürs Büro	<b>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</b> Reset im Arbeitsalltag - Körper achtsam wahrnehmen		<b>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</b> Schmerz lass nach - Hals und Nacken
	<b>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</b> Das kleine 1x1 der Selbstfürsorge	<b>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</b> Umgang mit Schlafstörungen	<b>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</b> Der Wert von Wertschätzung		<b>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</b> Die Sport-Motivation zurückgewinnen
Angebote am Nachmittag	<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Rückenschmerzen - was steckt dahinter	<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Die Sport-Motivation zurückgewinnen	<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Die Sport-Motivation zurückgewinnen		<b>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</b> Arbeiter und Manager zugleich - der Muskel
	<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Schmerz lass nach - der untere Rücken	<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Bewegliche Hüfte	<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Bauch und Core Training		<b>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</b> Dehnen im Homeoffice
	<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Schmerz lass nach - Nacken und Schulter	<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Schmerz lass nach - Nacken und Schulter	<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Dehnen im Homeoffice		<b>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</b> Schmerz lass nach - der untere Rücken
Angebote am Abend					

# Ihr Wochenplan vom 18.05.2026 bis 22.05.2026:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<b><u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u></b> Aktiv in den Tag	<b><u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u></b> Bewegungstraining für das Gehirn	<b><u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u></b> Aktiv in den Tag	<b><u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u></b> Bauch, Beine & Po	<b><u>Mitmacheinheit: 08:30-9:00 Uhr</u></b> Mindfulness Start
	<b><u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u></b> Entspannte Faszien	<b><u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u></b> Mentale Kurzpause mit PMR	<b><u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u></b> Rückenfit	<b><u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u></b> Schmerz lass nach - Nacken und Schulter	<b><u>Mitmacheinheit: 09:15-9:45 Uhr</u></b> Mentale Kurzpause mit PMR
	<b><u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u></b> Was den Rücken glücklich macht	<b><u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u></b> Gesunder Umgang mit kritischen Rückmeldungen	<b><u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u></b> Der Sitzfalle entkommen	<b><u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u></b> Was den Rücken glücklich macht	<b><u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u></b> Das kleine 1x1 der Selbstfürsorge
Angebote am Mittag	<b><u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u></b> Entspannungsquickies fürs Büro	<b><u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u></b> Mindfulness Break - Atembeobachtung	<b><u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u></b> Augentraining: Das Workout für die Augen	<b><u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u></b> Dehnen im Homeoffice	<b><u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u></b> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst
	<b><u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u></b> Reset im Arbeitsalltag - Körper achtsam wahrnehmen	<b><u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u></b> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst	<b><u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u></b> Bewegungstraining für das Gehirn	<b><u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u></b> Aktive Mittagspause	<b><u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u></b> Mentale Kurzpause mit PMR
	<b><u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u></b> Resilienz - Stärkung des psychischen Immunsystems	<b><u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u></b> Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten	<b><u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u></b> Kleine Worte - große Wirkung	<b><u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u></b> Schmerz lass nach - Hals und Nacken	<b><u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u></b> Wie kluges Selbstmanagement gelingt
Angebote am Nachmittag	<b><u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u></b> Kleine Worte - große Wirkung	<b><u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u></b> Warum der Körper Mobility Training braucht	<b><u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u></b> Go with the Flow! - Sich im Fluss befinden	<b><u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u></b> Was uns im Leben antreibt	<b><u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u></b> Der Sitzfalle entkommen
	<b><u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u></b> Dehnen im Homeoffice	<b><u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u></b> Dehnen im Homeoffice	<b><u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u></b> Dehnen im Homeoffice	<b><u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u></b> Mentale Kurzpause mit PMR	<b><u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u></b> Fitnesszirkel
	<b><u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u></b> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst	<b><u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u></b> Aktiv am Nachmittag	<b><u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u></b> Bewegungstraining für das Gehirn	<b><u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u></b> Imagination zur Ressourcenstärkung	<b><u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u></b> Schmerz lass nach - Nacken und Schulter
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](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de) zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr Team Psychologie und Prävention