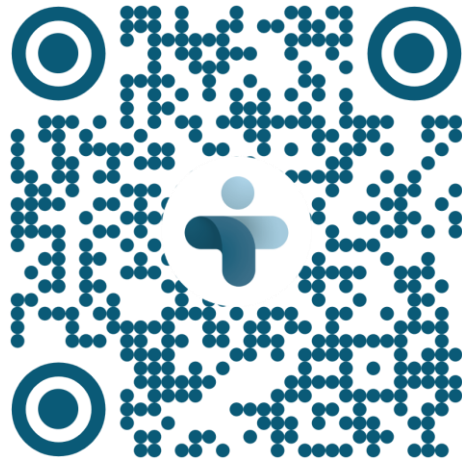




Wir fördern Gesundheit.



Zentrale Präventionsmaßnahmen des Landes Hessen 2026

Angebote der Medical Airport Service GmbH

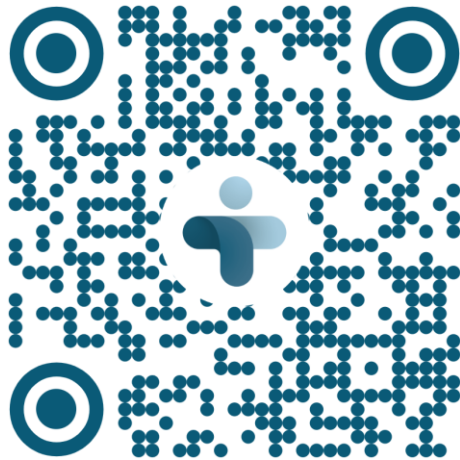




Podcast

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 10.08.2026 bis 14.08.2026:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Bauch und Core Training</u>
	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Nacken und Schulter</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Dehnen im Homeoffice</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Bewegungstraining für das Gehirn</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Entspannungsquickies fürs Büro</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Bewegliche Hüfte</u>
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Fit und Leistungsstark durch Bewegung</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Wunderwerk Muskel</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Der Wert von Wertschätzung</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>Der Sitzfalle entkommen</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>Rückenfit</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Autogenes Training</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Faszien Training</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Fitnesszirkel</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Reset im Arbeitsalltag - Körper achtsam wahrnehmen</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Bewegliche Hüfte</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Reset im Arbeitsalltag - Körper achtsam wahrnehmen</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>Die Sport-Motivation zurückgewinnen</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Ernährungsmythen im Faktencheck</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Die Sport-Motivation zurückgewinnen</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Go with the Flow! - Sich im Fluss befinden</u>
Angebote am Nachmittag	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Was den Rücken glücklich macht</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>Immunfit durch Powerfoods</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 Darm - Gesunder Mensch</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>Dehnen im Homeoffice</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Schmerz lass nach - Schulter und Ellenbogen</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</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>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>Schmerz lass nach - der untere Rücken</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Bewegt ins Wochenende</u>
Angebote am Abend					

Ihr Wochenplan vom 17.08.2026 bis 21.08.2026:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Aktiv in den Tag</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Break - Atembeobachtung</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Mindfulness Break - Atembeobachtung</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Bewegt in den Tag</u>
	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Imagination zur Ressourcenstärkung</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Dehnen im Homeoffice</u>
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Tipps für gesunden Schlaf</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Arbeiter und Manager zugleich - der Muskel</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Das kleine 1x1 der Selbstfürsorge</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Das Geheimnis kluger Entscheidungen</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Weniger Zucker für Ihre Gesundheit</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>Mindfulness Break - Atembeobachtung</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Phantasiereise zur Stärkung des Selbst</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Dehnen im Homeoffice</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Reset im Arbeitsalltag - Körper achtsam wahrnehmen</u>
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Bewegliche Hüfte</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>Aktive Mittagspause</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Imagination zur Ressourcenstärkung</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Imagination zur Ressourcenstärkung</u>
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Die Sport-Motivation zurückgewinnen</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>SAG-ES-Methode</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>Belastende Gefühle - wie kann ich damit konstruktiv umgehen</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>Gesunde Ernährung im Homeoffice</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Gesunde Ernährung im Homeoffice</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Immunfit durch Powerfoods</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Was den Rücken glücklich macht</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>Kleiner Selbstmassagekurs</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Rückenfit</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>Aktiv am Nachmittag</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Entspannte Faszien</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Bewegliche Hüfte</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 Webex. 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