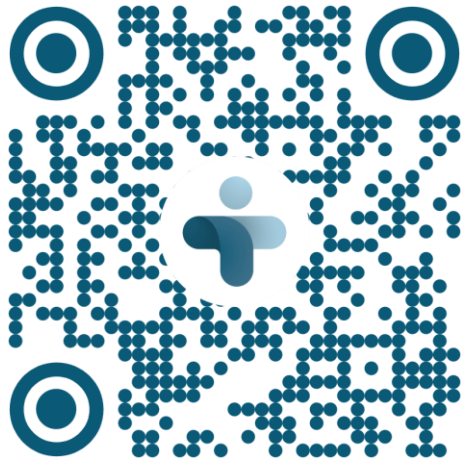




Zentrale Präventionsmaßnahmen des Landes Hessen 2026

Angebote der Medical Airport Service GmbH

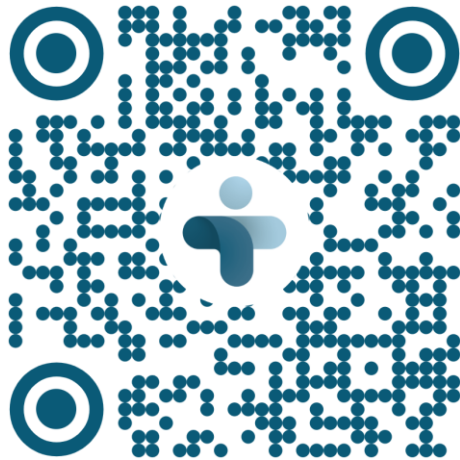




Podcast

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 24.08.2026 bis 28.08.2026:



	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>Imagination zur Ressourcenstärkung</u>	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> <u>Bewegt 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>Augentraining: Das Workout für die Augen</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>Reset im Arbeitsalltag - Körper achtsam wahrnehmen</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Rückenfit</u>	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> <u>Bewegliche Hüfte</u>
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Dem Stress entfliehen durch Achtsamkeit</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>Der Wert von Wertschätzung</u>	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> <u>Gesunde Ernährung im Homeoffice</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>Aktive Mittagspause</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Bauch und Core Training</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Bauch, Beine & Po</u>	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> <u>Kleiner Selbstmassagekurs</u>
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Autogenes Training</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Stärkung & Mobilisierung</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Aktive Mittagspause</u>	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> <u>Mentale Kurzpause mit PMR</u>
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Ernährungsmythen im Faktencheck</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>Ernährungsmythen im Faktencheck</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Der Sitzfalle entkommen</u>	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> <u>Effizient arbeiten trotz Arbeitsunterbrechungen</u>
Angebote am Nachmittag	<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>Der Sitzfalle entkommen</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Der Sitzfalle entkommen</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Der Wert von Wertschätzung</u>	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> <u>Digitale Balance- Gesunder Umgang mit digitalen Medien</u>
	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u>	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> <u>Fitnesszirkel</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>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>
	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Stretch & Relax</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Dehnen im Homeoffice</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Rückenfit</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Augentraining: Das Workout für die Augen</u>	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> <u>Aktiv am Nachmittag</u>
Angebote am Abend					

Ihr Wochenplan vom 31.08.2026 bis 04.09.2026:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Angebote am Vormittag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Aktiv in den Tag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Schmerz lass nach - Nacken und Schulter	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Aktiv in den Tag	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Bauch, Beine & Po	<u>Mitmacheinheit: 08:30-09:00 Uhr</u> Rückenfit
	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Dehnen im Homeoffice	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Schmerz lass nach - der untere Rücken	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Faszien Training	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Dehnen im Homeoffice	<u>Mitmacheinheit: 09:15-09:45 Uhr</u> Funktionelles Krafttraining
	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Gesunde Ernährung im Homeoffice	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> SOS Tipps bei Rückenschmerzen	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Arbeiter und Manager zugleich - der Muskel	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Pilates entdecken - Vortrag	<u>Impulsvortrag: 10:00-10:30 Uhr</u> Wunderwerk Muskel
Angebote am Mittag	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Funktionelles Krafttraining	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Aktive Mittagspause	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Aktive Mittagspause	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Augentraining: Das Workout für die Augen	<u>Mitmacheinheit: 11:30-12:00 Uhr</u> Achtsamkeit - Emotionen akzeptieren
	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Rückenfit	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Autogenes Training	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Bewegliche Hüfte	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Phantasiereise zur Stärkung des Selbst	<u>Mitmacheinheit: 12:15-12:45 Uhr</u> Autogenes Training
	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Schmerz lass nach - Hals und Nacken	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Mikro-Gewohnheiten für Ihren gesunden Alltag	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> SOS Tipps bei Rückenschmerzen	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Glücklich sein - das kann ICH ganz von allein!	<u>Impulsvortrag: 13:00-13:30 Uhr</u> Belastende Gefühle - wie kann ich damit konstruktiv umgehen
Angebote am Nachmittag	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Ernährungsmythen im Faktencheck	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Der Wert von Wertschätzung	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Der Sitzfalle entkommen	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Das Einmaleins des Trainings zu Hause	<u>Impulsvortrag: 14:00-14:30 Uhr</u> Das Gedankenkarussell stoppen: Richtig abschalten
	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Schmerz lass nach - der untere Rücken	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Reset im Arbeitsalltag - Körper achtsam wahrnehmen	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Aktiv am Nachmittag	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Fitnesszirkel	<u>Mitmacheinheit: 14:45-15:15 Uhr</u> Einzelarbeit zur Stärkung der Kraft aus dem Selbst
	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Stretch & Relax	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Mentale Kurzpause mit PMR	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Schmerz lass nach - Nacken und Schulter	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Stretch & Relax	<u>Mitmacheinheit: 15:30-16:00 Uhr</u> Aktiv am Nachmittag
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