

ZEITPLAN		ZEITPLANBEGINN 9:00
UHRZEIT	Lerneinheit1	Praxiseinheit1
9:00	Gesundheit ist Herzenssache – Prävention durch Bewegung	
9:15		
9:30		
9:45		
10:00	Beratungsgespräch mit Sandra Elsner von der BKK VBU	Yogaübungen für eine bessere Verdauung (20 Min.)
10:15		
10:30		
10:45		
11:00	Gesunde Ernährung im Berufsalltag - Tipps und Tricks	
11:15		
11:30		
11:45		
12:00	Mittagspause	
12:15		
12:30		
12:45		
13:00		
13:15	Beratungsgespräch mit Sandra Elsner von der BKK VBU	Der Stoffwechselkick - So entkommen Sie dem Mittagstief (20 Min.)
13:30		
13:45		
14:00		
14:15	Fit im Office – Der gesunde Rücken	
14:30		
14:45		
15:00		
15:15	Beratungsgespräch mit Sandra Elsner von der BKK VBU	Entspannung auf Knopfdruck – Achtsamkeitsübungen bei Alltagsstress (20 Min.)
15:30		
15:45		
16:00		

meine-krankenkasse.de



TZMO
Deutschland
member of TZMO GROUP

GmbH

Ihr Digitaler Gesundheitstag



Ein Endgerät
(PC, Laptop,
Tablet,
Smartphone etc.)



Eine stabile
Internetverbindung



Kommunikations-
tool (Webinarjam,
Zoom, etc.)