

Digitaler Gesundheitstag

27.04.2021

ZEITPLAN				
UHRZEIT	Lerneinheit1	Praxiseinheit1	Lerneinheit2	Praxiseinheit2
9:30	Begrüßung			
9:45				
10:00	Der gesunde Rücken/Ergonomie Zielgruppe Bildschirmarbeitsplatz 10:00 – 10:45		Der gesunde Rücken/Ergonomie Zielgruppe gewerbliche Mitarbeiter 10:00 – 10:45	
10:15				
10:30				
10:45				
11:00				
11:00		Bürofitness Zielgruppe Bildschirmarbeitsplatz 11:00 – 11:30		Fit im Job Zielgruppe gewerbliche Mitarbeiter 11:00 – 11:30
11:15				
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	Resilienz „individuelle Widerstandsfähigkeit“ Erfolgsfaktor in schwierigen Zeiten 13:00 – 13:45		Ausgeruht und fit zum Erfolg So funktioniert gesunder Schlaf 13:00 – 13:45	
13:15				
13:30				
13:45				
14:00		YOGA – am Arbeitsplatz 14:00 – 14:30		PME am Schreibtisch 14:00 – 14:30
14:15				
14:30				
14:45				

