

# Digitale Gesundheitswoche für die SWN

## 06.07.2021

Bitte klicken Sie im Zeitplan auf eine Lern- bzw. Praxiseinheit, um sich anzumelden.

| ZEITPLAN VORMITTAG  |  |   |                 |   |                 |
|---|--|---|-----------------|---|-----------------|
| Uhrzeit   |  | Lerneinheit 1   | Praxiseinheit 1 | Lerneinheit 2   | Praxiseinheit 2 |
| 8:00  |  | Der gesunde Rücken für gewerbliche Mitarbeiter<br>8:00-8:45 Uhr |                 |   |                 |
| 8:15  |  |   |                 |   |                 |
| 8:30  |  |   |                 |   |                 |
| 8:45  |  |   |                 |   |                 |
| 9:00  |  |   |                 |   |                 |
| 9:15  |  |   |                 |   |                 |
| 9:30  |  |   |                 |   |                 |
| 9:45  |  |   |                 |   |                 |
| 10:00   |  |   |                 |   |                 |
| 10:15   |  |   |                 |   |                 |
| 10:30   |  |   |                 |   |                 |
| 10:45   |  |   |                 |   |                 |
| 11:00   |  |   |                 | Grundlagen des Stressmanagements & Handlungsempfehlungen<br>11:00-11:45 Uhr |                 |
| 11:15   |  |   |                 |   |                 |
| 11:30   |  |   |                 |   |                 |
| 11:45   |  |   |                 |   |                 |
|   |  |   |                 |   |                 |
| Pause bis 13:00 Uhr (weiter geht's auf der zweiten Seite) |  |   |                 |   |                 |

# Digitale Gesundheitswoche für die SWN

## 06.07.2021

Bitte klicken Sie im Zeitplan auf eine Lern- bzw. Praxiseinheit, um sich anzumelden.

| ZEITPLAN NACHMITTAG |  |               |   |               |                 |
|---------------------|--|---------------|---|---------------|-----------------|
| Uhrzeit             |  | Lerneinheit 1 | Praxiseinheit 1                           | Lerneinheit 2 | Praxiseinheit 2 |
| 12:00               |  |               |   |               |                 |
| 12:15               |  |               |   |               |                 |
| 12:30               |  |               |   |               |                 |
| 12:45               |  |               |   |               |                 |
| 13:00               |  |               | YOGA – am Arbeitsplatz<br>13:00-13:30 Uhr |               |                 |
| 13:15               |  |               |   |               |                 |
| 13:30               |  |               |   |               |                 |
| 13:45               |  |               |   |               |                 |
| 14:00               |  |               |   |               |                 |
| 14:15               |  |               |   |               |                 |
| 14:30               |  |               |   |               |                 |
| 14:45               |  |               |   |               |                 |
| 15:00               |  |               |   |               |                 |

Scannen Sie den QR-Code, um zur digitalen Ansicht auf Ihrem Endgerät zu gelangen.



# Digitale Gesundheitswoche für die SWN

## 07.07.2021

Bitte klicken Sie im Zeitplan auf eine Lern- bzw. Praxiseinheit, um sich anzumelden.

| ZEITPLAN VORMITTAG  |  |   |  |               |                 |
|---|--|---|--|---------------|-----------------|
| Uhrzeit   |  | Lerneinheit 1   | Praxiseinheit 1  | Lerneinheit 2 | Praxiseinheit 2 |
| 8:00  |  |   |  |               |                 |
| 8:15  |  |   |  |               |                 |
| 8:30  |  |   |  |               |                 |
| 8:45  |  |   |  |               |                 |
| 9:00  |  | Gesunde Ernährung im Berufsalltag - Tipps und Tricks<br>9:00-9:45 Uhr |  |               |                 |
| 9:15  |  |   |  |               |                 |
| 9:30  |  |   |  |               |                 |
| 9:45  |  |   |  |               |                 |
| 10:00   |  |   |  |               |                 |
| 10:15   |  |   |  |               |                 |
| 10:30   |  |   |  |               |                 |
| 10:45   |  |   |  |               |                 |
| 11:00   |  |   | Der Stoffwechselkick - So entkommen Sie dem Mittagstief<br>11:00-11:30 Uhr |               |                 |
| 11:15   |  |   |  |               |                 |
| 11:30   |  |   |  |               |                 |
| 11:45   |  |   |  |               |                 |
| Pause bis 13:00 Uhr (weiter geht's auf der zweiten Seite) |  |   |  |               |                 |

# Digitale Gesundheitswoche für die SWN

## 07.07.2021

Bitte klicken Sie im Zeitplan auf eine Lern- bzw. Praxiseinheit, um sich anzumelden.

| ZEITPLAN NACHMITTAG |  |               |                 |   |                 |
|---------------------|--|---------------|-----------------|---|-----------------|
| Uhrzeit             |  | Lerneinheit 1 | Praxiseinheit 1 | Lerneinheit 2   | Praxiseinheit 2 |
| 12:00               |  |               |                 |   |                 |
| 12:15               |  |               |                 |   |                 |
| 12:30               |  |               |                 |   |                 |
| 12:45               |  |               |                 |   |                 |
| 13:00               |  |               |                 | Ausgeruht und fit zum Erfolg –<br>so funktioniert gesunder<br>Schlaf<br>13:00-13:45 Uhr |                 |
| 13:15               |  |               |                 |   |                 |
| 13:30               |  |               |                 |   |                 |
| 13:45               |  |               |                 |   |                 |
| 14:00               |  |               |                 |   |                 |
| 14:15               |  |               |                 |   |                 |
| 14:30               |  |               |                 |   |                 |
| 14:45               |  |               |                 |   |                 |
| 15:00               |  |               |                 |   |                 |

Scannen Sie den QR-Code, um zur digitalen Ansicht auf Ihrem Endgerät zu gelangen.



# Digitale Gesundheitswoche für die SWN

## 08.07.2021

Bitte klicken Sie im Zeitplan auf eine Lern- bzw. Praxiseinheit, um sich anzumelden.

| ZEITPLAN VORMITTAG  |  |   |                 |                                  |                 |
|---|--|---|-----------------|----------------------------------|-----------------|
| Uhrzeit   |  | Lerneinheit 1   | Praxiseinheit 1 | Lerneinheit 2                    | Praxiseinheit 2 |
| 8:00  |  |   |                 |                                  |                 |
| 8:15  |  |   |                 |                                  |                 |
| 8:30  |  |   |                 |                                  |                 |
| 8:45  |  |   |                 |                                  |                 |
| 9:00  |  | Der gesunde Rücken für gewerbliche Tätigkeiten<br>9:00-9:45 Uhr |                 |                                  |                 |
| 9:15  |  |   |                 |                                  |                 |
| 9:30  |  |   |                 |                                  |                 |
| 9:45  |  |   |                 |                                  |                 |
| 10:00   |  |   |                 | „Bürofitness“<br>10:00-10:30 Uhr |                 |
| 10:15   |  |   |                 |                                  |                 |
| 10:30   |  |   |                 |                                  |                 |
| 10:45   |  |   |                 |                                  |                 |
| 11:00   |  |   |                 |                                  |                 |
| 11:15   |  |   |                 |                                  |                 |
| 11:30   |  |   |                 |                                  |                 |
| 11:45   |  |   |                 |                                  |                 |
| Pause bis 13:00 Uhr (weiter geht's auf der zweiten Seite) |  |   |                 |                                  |                 |

# Digitale Gesundheitswoche für die SWN

## 08.07.2021

Bitte klicken Sie im Zeitplan auf eine Lern- bzw. Praxiseinheit, um sich anzumelden.

| ZEITPLAN NACHMITTAG |  |               |                 |  |   |  |
|---------------------|--|---------------|-----------------|--|---|--|
| Uhrzeit             |  | Lerneinheit 1 | Praxiseinheit 1 | Lerneinheit 2  | Praxiseinheit 2   |  |
| 12:00               |  |               |                 |  |   |  |
| 12:15               |  |               |                 |  |   |  |
| 12:30               |  |               |                 |  |   |  |
| 12:45               |  |               |                 |  |   |  |
| 13:00               |  |               |                 | Resilienz – Erfolgsfaktor in schwierigen Zeiten<br>13:00-13:45 Uhr |   |  |
| 13:15               |  |               |                 |  |   |  |
| 13:30               |  |               |                 |  |   |  |
| 13:45               |  |               |                 |  |   |  |
| 14:00               |  |               |                 |  | Entspannung auf Knopfdruck<br>–<br>Achtsamkeitsübungen bei Alltagsstress<br>14:00-14:30 Uhr |  |
| 14:15               |  |               |                 |  |   |  |
| 14:30               |  |               |                 |  |   |  |
| 14:45               |  |               |                 |  |   |  |
| 15:00               |  |               |                 |  |   |  |

Scannen Sie den QR-Code, um zur digitalen Ansicht auf Ihrem Endgerät zu gelangen.

