

Digitaler Gesundheitstag

„Thyssengas macht fit – machen Sie mit!“ 27.10.2021

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

ZEITPLAN VORMITTAG					
Uhrzeit		Lerneinheit 1	Praxiseinheit 1	Lerneinheit 2	Praxiseinheit 2
8:30		Begrüßung			
8:45		Fit im Office – Der gesunde Rücken 8:45-9:30 Uhr		Gesundheit ist Herzessache – Prävention durch Bewegung 8:45-9:30 Uhr	
9:00					
9:15					
9:30					
9:45			Beweglich & Flexibel 9:45-10:15 Uhr		
10:00					
10:15					
10:30		Grundlagen des Stressmanagements & Handlungsempfehlungen 10:30-11:15 Uhr		Always On – Gesunder Umgang mit digitalen Medien 10:30-11:15 Uhr	
10:45					
11:00					
11:15					
11:30			Entspannung auf Knopfdruck – Achtsamkeitsübungen bei Alltagsstress 11:30-12:00 Uhr		
11:45					
12:00					
Pause bis 13:00 Uhr (weiter geht's auf der zweiten Seite)					

Digitaler Gesundheitstag

„Thyssengas macht fit – machen Sie mit!“ 27.10.2021

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

ZEITPLAN NACHMITTAG					
Uhrzeit		Lerneinheit 1	Praxiseinheit 1	Lerneinheit 2	Praxiseinheit 2
13:00			Der Stoffwechselkick – So entkommen Sie dem Mittagstief 13:00-13:30 Uhr		
13:15					
13:30					
13:45		Gesunde Ernährung im Berufsalltag – Tipps und Tricks 13:45-14:30 Uhr		Resilienz – Erfolgsfaktor in schwierigen Zeiten 13:45-14:30 Uhr	
14:00					
14:15					
14:30					
14:45			Atemübungen für Magen & Darm 14:45-15:15 Uhr		
15:00					
15:15					
15:30		Ausgeruht & fit zum Erfolg – So funktioniert gesunder Schlaf 15:30-16:15 Uhr			
15:45					
16:00					
16:15					

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

