

11 Präventive Gesundheits-Tipps & Tools

Auswahl 1 - weitere folgen

Die Gesundheitsbotschafter:innen empfehlen

Handlungsfeld: **Mobilität/Mobilisierung**

- Tipps und Übungen gegen den Bewegungsmangel „[Fit im Homeoffice](#)“
- Übungen für eine starke Körpermitte (Level low und high) „[Core](#)“
- Ganzheitliches Körpertraining „[Fit ohne Geräte](#)“

Handlungsfeld: **Arbeitsflexibilisierung/Stressbewältigung/Kollegiales Miteinander**

- Umfangreiche Tool-Box „[Ins Gespräch kommen](#)“
- Leitfaden „[Resilienz-Kompass](#)“
- Online-Tool „[Life Balance Training](#)“
- Tipps für eine Smartphone-Pause „[Digital Detox](#)“
- Online-Kurs: 10 kleine Einheiten „[Meditation und Achtsamkeit](#)“
- Grundregeln der Ergonomie „[Fit am PC](#)“
- 4 Übungen für die Augen (für alle Bildschirmtätigkeiten geeignet) „[Gamers Guide](#)“
- Methoden zum „[Zeitmanagement](#)“

Folgen Sie bitte direkt dem Link zur jeweiligen Übung oder zum unterstützenden Beitrag

Diese ergänzen die Impulse des Gesundheitsnetzwerks Adlershof - kostenfrei über die App „Gesund & Clever“, dem Buchungs- und Kommunikationstool, abrufbar.



QR-Code hier:



Unterstützer:in des Gesundheitsnetzwerks Adlershof
Gesund werden ist gut, gesund bleiben ist besser
Kostenfreie Angebote für Beschäftigte: www.adlershof.de/gesund

Stand: 2021