

Unsere Gesundheitsbotschafter:innen
empfehlen:

11

**Präventive
Gesundheits -
Tipps & Tools**

2. Teil

.....
Videos, Audios und mehr...

Praktische Anleitungen und Informationen
zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit

11 Präventive Gesundheits-Tipps & Tools

Auswahl 2 - weitere folgen

Die Gesundheitsbotschafter:innen empfehlen

Handlungsfeld: **Mobilität/Mobilisierung**

- Umfangreichen Themen- bzw. Videosammlung rund ums Biken
 - Zehn verblüffende Fakten über das Fahrradfahren
 - Fünf Tipps, um das Radtraining zu verbessern
 - Video: Warum Radfahren so gesund ist
 - Radfahren als Achtsamkeitsübung
 - 8-Wochen-Trainingsprogramm
- 5 Lauftipps zur Verbesserung des Lauftrainings

Handlungsfeld: **Arbeitsflexibilisierung/Stressbewältigung/KollegialesMiteinander**

- Führung im Wandel
 - Umfangreiches Lexikon von „Ambidextrous Leadership“ bis „Work-Life-Balance“
 - Umgang mit psychisch beeinträchtigten Beschäftigten (Leitfaden für Führungskräfte)
- Stress-Navigator findet das passende Informationsangebot mit ein paar Klicks
- Checkliste digitale Erreichbarkeit
- Pausen-Tipps

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: 2022