



Wir schaffen uns kleine Erholungsinseln

Online-Gesundheitswoche vom 7. bis 11. Juni 2021



Raus aus dem Alltag

Uhrzeit:	Montag 07.06.21	Dienstag 08.06.21	Mittwoch 09.06.21	Donnerstag 10.06.21	Freitag 11.06.21
08:15 - 08:30	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)		Entspannt in 15 (Link)	
09:00 - 09:15	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	
09:30 - 10:30					Webinar: Jeder anders, trotzdem zusammen - Veränderungen gemeinsam meistern (Link)
10:00 - 10:45			Webinar: Moving - Bewegung & Entspannung (Link)		Webinar: Moving - Bewegung & Entspannung (Link)
10:00 - 11:00		Webinar „Gesund und gelassen durch unsichere Zeiten“			
10:00 - 11:00		Webinar: Gamechanger Gewohnheiten (Link)	Webinar: Gesunde Ernährung im Schichtdienst (Link)		Webinar: Einsteigerkurs UKS-Lauftreff (Link)
11:30 - 12:30			Webinar: Trotz Abstand nah sein - in besonderen Zeiten verbunden (Link)		
11:45 - 12:00	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)
12:00 - 12:30			Yoga in der Mittagspause (Link)		
12:15 - 12:45		Qigong im Freien (alter Friedhof neben dem Casino)		Qigong im Freien (alter Friedhof neben dem Casino)	
Mittagessen im Personalkasino	Spaghetti mit Linsen Bolognese	Pilaw „oriental“ mit Weizen und Gemüse	Fischpfanne Kreta mit Paprika und Bandnudeln	Spätzle – Gemüse Pfanne	Gebratene Nudeln „asiatisch“ mit Gemüse und Sojasoße
12:15 - 12:30	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	
12:45 - 13:00	Schoko-Traumreise (Link)		Schoko-Traumreise (Link)		
13:00 - 14:00	Webinar: Kopf in den Sand war gestern - schwierige Zeiten gemeinsam meistern (Link)				
15:00 - 16:00		Webinar: Einsteigerkurs UKS-Lauftreff (Link)			
15:00 - 16:00		Webinar: Jeder anders, trotzdem zusammen - Veränderungen gemeinsam meistern (Link)		Webinar: Kopf in den Sand war gestern - schwierige Zeiten gemeinsam meistern (Link)	
16:00 - 16:15	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)		
16:00 - 16:45		Webinar: Moving - Bewegung & Entspannung (Link)		Webinar: Moving - Bewegung & Entspannung (Link)	
16:00 - 17:00	Webinar: Gamechanger Gewohnheiten (Link)			Webinar: Gesunde Ernährung im Schichtdienst (Link)	
16:30 - 17:30			Power Workout (Link)		
17:00 - 17:15		Schoko-Traumreise (Link)		Schoko-Traumreise (Link)	
17:30 - 18:30	Rückenkurs (Link)		Yoga (Link)		
18:30 - 19:30	PMR (Link)				
19:00 - 19:15	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)		Entspannt in 15 (Link)
20:30 - 20:45	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)	Entspannt in 15 (Link)		
16 Termine über den Tag verteilt			Rückencoaching Anmeldung Link		
Weitere dauerhaft verfügbare Angebote:					
	Informationen zu Impfungen für Beschäftigte am UKS	Ausgleich bei der Arbeit - Übungen für einen gesunden Rücken (Link)	Achte auf Dich! - Jetzt zu mehr Leichtigkeit und innerer Stärke (Link)	Müde Beine? Aktivierung und Lockerung durch kleine Übungen mit Alltagsgegenständen	
	Entspannungsübungen	Rezept Kokos-Cranberry-Riegel	Tipps zur Umsetzung von achtsamen Essen	Rezept Mandel-Schoko-Tassenkuchen	Rosinen-Meditation
	Rezept Proteinshake	Rezept Power-Müsli-Riegel		Rezept Salatteller mit Thunfischbällchen an einem Joghurt-Senf-Dessing	

