



DAS VOLLE PROGRAMM IM ÜBERBLICK

Wenn es um deine Gesundheit geht, schöpfen wir gerne aus dem Vollen. Und haben ein Programm zusammengestellt, das es wirklich in sich hat. Starke Referentinnen und Referenten, abwechslungsreiche Formate und spannende Themen. Was will man mehr? Natürlich den Überblick behalten. Wirf dafür einfach einen Blick in unseren Veranstaltungskalender. Es lohnt sich!

UNSERE FORMATE

• VORTRAG

In unseren Vorträgen geben Expertinnen und Experten spannende Einblicke in spezifische Gesundheitsthemen. Freu dich auf theoretisches Hintergrundwissen und wertvolle Alltagstipps. Viel Zeit für deine Fragen bleibt hier natürlich auch.

• MITMACHAKTION

Bei unseren Mitmachaktionen heißt es: Loslegen, Mitmachen und Spaß haben! Alle Aktionen können in Alltagskleidung und direkt am Arbeitsplatz bzw. an Ort und Stelle ohne Hilfsmittel durchgeführt werden.

• WORKSHOP

Unsere Workshops leben vom Mix aus Theorie und Praxis. Mit unseren vielfältigen Tipps, Tricks und Übungen kannst du deinen Alltag in Zukunft nachhaltig mit gesunden Impulsen und Routinen gestalten.

• HIGHLIGHT-TAGE

An unseren Highlight-Tagen erwartet dich ein vielfältiges Programm mit einem Mix aus verschiedenen Angeboten. Ob inspirierende Vorträge, interaktive Workshops, Mitmachaktionen oder wertvolle Impulse zu ganz speziellen Gesundheitsthemen. Hier ist für alle etwas dabei.

UNSERE THEMEN

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

MENTALE GESUNDHEIT

SPECIALS

VERANSTALTUNGSKALENDER „ERFOLGSFAKTOREN GESUNDHEIT“

2. QUARTAL

APRIL		MAI		JUNI	
07	Workshop (live): Loslegen und dranbleiben – wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund?	08	Vortrag (live): Stress verstehen – gelassen bleiben	03	Vortrag (live): Arbeitswelt und Gefühle – wie passt das zusammen?
11	Mitmachaktion (on demand in der Phileo-Mediathek): Büro-Yoga	12 bis 16	Highlight-Tage (live): Bewegungswoche 	05	Vortrag (live): Hau(p)tsache gesund – Hautkrebsvorsorge
29	Vortrag (live): Frühlingsernährung	21	Vortrag (live): Ernährungstipps für alle Zyklusphasen	26	Vortrag (live): Sommerernährung
		27	Vortrag (live): „Sicher fühlen“ – Brustkrebsvorsorge		
		28	Vortrag (live): Wechseljahre leicht gemacht: Wie Ernährung Dein Wohlbefinden unterstützt		

3. QUARTAL

JULI		AUGUST		SEPTEMBER	
07	Workshop (live): Modernes Gehirntraining – Life Kinetik	04	Mitmachaktion (on demand in der Phileo-Mediathek): Life-Kinetik-Challenge Nr. 4	04	Vortrag (live): Der Darm im Fokus – wie Herbstprodukte unser Mikrobiom stärken
14	Mitmachaktion (on demand in der Phileo-Mediathek): Life-Kinetik-Challenge Nr. 1	11	Mitmachaktion (on demand in der Phileo-Mediathek): Life-Kinetik-Challenge Nr. 5	10	Vortrag (live): Augen auf – gesundes Sehen und Bildschirmarbeit
15	Vortrag (live): Starke Mama, gesundes Baby – Ernährung in besonderen Lebensphasen	18	Mitmachaktion (on demand in der Phileo-Mediathek): Life-Kinetik-Challenge Nr. 6	18	Vortrag (live): wie geht's dir eigentlich? – Unterstützung für psychisch belastete Teammitglieder
21	Mitmachaktion (on demand in der Phileo-Mediathek): Life-Kinetik-Challenge Nr. 2	25	Mitmachaktion (on demand in der Phileo-Mediathek): Life-Kinetik-Challenge Nr. 7	19	Mitmachaktion (on demand in der Phileo-Mediathek): Atempause
25	Mitmachaktion (in der Phileo-Mediathek): Push-ups für den Kopf – Power-Posen für gute Stimmung				
28	Mitmachaktion (on demand in der Phileo-Mediathek): Life-Kinetik-Challenge Nr. 3				

4. QUARTAL

OKTOBER		NOVEMBER		DEZEMBER	
06 bis 10	Highlight-Tage (live): Mental Health Week 	04	Vortrag (live): Männer(sache): Krebsvorsorge – was kann ich tun?	01 bis 24	Highlight-Tage (on demand): Digitaler Adventskalender 
		05	Vortrag (live): So is(s)t Mann – Ernährung und Männergesundheit	03	Vortrag (live): Morgen kommt der Weihnachtsstress? – Advent genießen, statt sich zu strecken
		21	Mitmachaktion (in der Phileo-Mediathek): Spüre in dich hinein – eine Reise in den Körper		
		25	Highlight-Tag (live): Gesunde Festtage – digitales gemeinsames Backen 		