



ERFOLGSFAKTOR GESUNDHEIT

EIN PROGRAMM DER VIACTIV KRANKENKASSE

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 „ERFOLGSFAKTOR GESUNDHEIT“

2. QUARTAL

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

3. QUARTAL

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

4. QUARTAL

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