



MAX GRUNDIG KLINIK

Bühlerhöhe



LEITWERK



HEALTHY ME, HAPPY ME

GESUNDHEIT AM HEIMISCHEN ARBEITSPLATZ

Webinarserie der LEITWERK AG in Kooperation mit der Max Grundig Klinik

HERZLICHE EINLADUNG ZUR WEBINARSERIE

Erfahren Sie, wie Sie bei der Arbeit von zuhause mit wenig Aufwand fit und gesund bleiben. Erhalten Sie in den Webinaren wertvolle Tipps, Ratschläge und Handlungsempfehlungen ausgemachter Experten.

Ein bisschen Routine schadet nie. Warum gesunde Rituale uns lange fit und gesund halten.

Webinar#1 | 27.04.2021 | 16:30-18:00 Uhr

Unser Alltag wird seit jeher von verschiedenen Ritualen bestimmt, die gerade in der aktuellen Corona-Zeit nicht mehr stattfinden können. Dabei sind vor allem gesunde Rituale, wenn auch scheinbar klein und unbedeutend, eine echte Chance, lange körperlich und geistig fit zu bleiben.

Erfahren Sie von Prof. Dr. Curt Diehm die Bedeutung gesunder Rituale und welche Routinen Sie unbedingt in Ihren Alltag integrieren sollten, um lange fit und gesund zu bleiben.



Prof. Dr. med. Curt Diehm
Ärztlicher Direktor
Max Grundig Klinik

Auf die Plätze. Fertig. Los. Das einfache und effektive Workout@Home

Webinar#2 | 05.05.2021 | 16:30-18:00 Uhr

Fitness, Körperhaltung und Beweglichkeit – sie sind oftmals die Verlierer des mobilen Arbeitens. Wir bewegen uns bei der Arbeit von zuhause weniger und die heimische Büro-Ausstattung ist auch nicht immer High-Tech. In der zweiten Folge unserer Webinarreihe zeigt Ihnen Sporttherapeut und Fitnesstrainer Gabriel Tomic, wie Sie mit einfachen Übungen mobil bleiben. Das Ziel: Die Muskeln, die zu Verkürzungen neigen, werden gedehnt und die, die beim Sitzen zu wenig benutzt werden, werden aktiviert.



Gabriel Tomic
Sporttherapeut und Fitnesstrainer
Max Grundig Klinik



MAX GRUNDIG KLINIK

Bühlerhöhe



LEITWERK

Well-Being am heimischen Schreibtisch: Chancen, Risiken und die optimalen mentalen Voraussetzungen für Ihr Wohlbefinden im Homeoffice

Webinar#3 | 11.05.2021 | 16:30-18:00 Uhr

In der dritten Folge beleuchtet Dr. Heino Lisker die Chancen und Risiken des Arbeitsplatzes in den eigenen vier Wänden und arbeitet die mentalen Voraussetzungen für das richtige Wohlbefinden am heimischen Schreibtisch heraus.



Dr. med. Heino Lisker
Facharzt für Innere Medizin
und Psychotherapeut
Max Grundig Klinik

Ganz mein Geschmack: Die richtige Ernährung im Homeoffice

Webinar#4 | 18.05.2021 | 16:30-18:00 Uhr

Gesund und ausgewogen essen im Homeoffice? Leider viel zu oft Fehlanzeige! Dabei ist die richtige Ernährung entscheidend für Leistungsfähigkeit, Denkvermögen und Konzentration. Alexander Bernhard, Küchenchef der Max Grundig Klinik und Patrick Kroll, Geschäftsführer Krollinger's Delicious Food, berichten in Folge #4 „Ganz mein Geschmack“, wie wichtig die richtige Ernährung im Homeoffice ist und auf was Sie achten sollen. Seien Sie live dabei, wenn zwei leckere Gerichte vor der Kamera gekocht werden. Und das Beste? Sie erhalten im Vorfeld die Einkaufsliste sowie Produktempfehlungen und können zuhause mitkochen und neue Gerichte für Ihre nächste Mittagspause unter der Anleitung der Profiköche ausprobieren.



Alexander Bernhard
Küchenchef
Max Grundig Klinik



Patrick Kroll
Geschäftsführer
Krollinger's Delicious Food

VERANSTALTUNGSPARTNER:



MAX GRUNDIG KLINIK
Bühlerhöhe



WEITERE INFORMATIONEN:

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos, die Zugangsdaten übermitteln wir Ihnen gerne nach Ihrer Anmeldung.

ANMELDUNG:



www.leitwerk.de/events

MELDEN SIE SICH JETZT AN!

LEITWERK AG | Im Ettenbach 13a | 77767 Appenweier-Urloffen