

Fit for Life

DIE DIGITALE GESUNDHEITSWOCHE
DER HOCHSCHULE KOBLENZ

VOM 17.-21. MAI 2021



Wochenprogramm

Alle Veranstaltungen finden online statt. Infos zu Datenschutz finden Sie unter den bereitgestellten Links auf unserer [Veranstaltungshomepage](#).

Montag – 17. MAI

- 10:00 - 10:30 Uhr – [Yoga \(AHS\)](#)
Meeting-ID: 919 2607 8882 • Kenncode: 945385
- 10:30 - 11:00 Uhr – [Aktive Pause - Fit mit Nick \(Barmer\)](#)
Meeting-ID: 964 7776 8131 • Kenncode: 336596
- 11:00 - 12:00 Uhr – [Brainfood \(AOK\)](#)
Meeting-ID: 912 7073 9934 • Kenncode: 714187
- 13:30 - 14:30 Uhr – [Fit und leistungsfähig im Home Office \(DAK\)](#)
Meeting-ID: 958 2453 8809 • Kenncode: 013800
- 15:00 - 15:30 Uhr – [BodyWeightFitness \(AHS\)](#)
Meeting-ID: 932 9963 7959 • Kenncode: 77749

Dienstag – 18. MAI

- 10:30 - 11:00 Uhr – [Aktive Pause - Fit mit Nick \(Barmer\)](#)
Meeting-ID: 964 7776 8131 • Kenncode: 336596
- 12:00 - 12:30 Uhr – [Fit for work \(AHS\)](#)
Meeting-ID: 979 2044 6814 • Kenncode: 614565
- 15:00 - 15:45 Uhr – [Herausforderung Home Office \(AOK\)](#)
Meeting-ID: 928 9056 6660 • Kenncode: 39968

Mitwoch – 19. MAI

- 08:30 - 17:00 Uhr – [Rückenschmerzberatung, 20 min. Individualtermin \(TK\)*](#)
Anmeldung bis zum 14. Mai unter oben genanntem Link.
- 10:00 - 10:30 Uhr – [Yoga \(AHS\)](#)
Meeting-ID: 926 5088 9268 • Kenncode: 868901
- 10:30 - 11:00 Uhr – [Aktive Pause - Fit mit Nick \(Barmer\)](#)
Meeting-ID: 964 7776 8131 • Kenncode: 336596
- 11:30 - 12:15 Uhr – [Starker Rücken - beweglich und fit \(AOK\)](#)
Meeting-ID: 999 5447 7467 • Kenncode: 359827
- 12:00 - 13:00 Uhr – [Offene Sprechstunde mit der Betriebsärztin Frau Dr. Bender](#)
Meeting-ID: 967 1484 5469 • Kenncode: 686724
- 13:30 - 14:15 Uhr – [Achtsam durch's Studium \(AHS\)](#)
Meeting-ID: 918 3439 1908 • Kenncode: 511572
- 15:30 - 16:00 Uhr – [BodyWeightFitness \(AHS\)](#)
Meeting-ID: 954 7262 4353 • Kenncode: 217554

Donnerstag – 20. MAI

- 08:30 - 17:00 Uhr – [Haltungsdiagnostik, 30 min. Individualtermin \(TK\)*](#)
Anmeldung bis zum 14. Mai unter oben genanntem Link.
- 10:00 - 10:45 Uhr – [Progressive Muskelentspannung / Relaxation nach Jakobson \(IKK\)**](#)
Meeting-ID: 996 4754 0972 • Kenncode: 910064
- 10:30 - 11:00 Uhr – [Aktive Pause - Fit mit Nick \(Barmer\)](#)
Meeting-ID: 964 7776 8131 • Kenncode: 336596
- 11:00 - 11:30 Uhr – [Fit for work \(AHS\)](#)
Meeting-ID: 943 8092 3242 • Kenncode: 398515
- 11:30 - 12:30 Uhr – [Vegetarisch/Vegan \(AOK\)](#)
Meeting-ID: 933 5011 3364 • Kenncode: 506486
- 14:30 - 15:00 Uhr – [Entspanntes und bewegtes Büro \(AHS\)](#)
Meeting-ID: 923 5873 8971 • Kenncode: 221281

Freitag – 21. MAI

- 11:30 - 12:00 Uhr – [Allgemeines Fitnessprogramm \(AHS\)](#)
Meeting-ID: 920 1514 0417 • Kenncode: 198774
- 10:30 - 11:30 Uhr – [Fixe Küche \(DAK\)](#)
Meeting-ID: 979 7051 1410 • Kenncode: 764945
- 13:30 - 15:00 Uhr – [Wachsen in der Krise \(IKK\)](#)
Meeting-ID: 948 1420 3098 • Kenncode: 194968

DARÜBER HINAUS...

[Wanderrouden rund um die Standorte - vom AHS für Sie zusammengestellt](#)

* **Wichtig:** Bei den Angeboten der TK handelt es sich um 20 bzw. 30 minütige Individualtermine in MS Teams. Um Anmeldung wird bis zum 14. Mai gebeten.

** Bei der Progressiven Muskelentspannung ist die Teilnahme im Liegen (auf einer Matte o. Ä.) erwünscht.

Wir freuen uns auf Sie!

Möglich gemacht in Kooperation mit unseren Partnern.
Vielen Dank!

