



# 30 Jahre FH Erfurt – Zusammen Fit sein Digitale Gesundheitswoche

14. – 18.03.2022 | 5 Tage – 5 Mottos



## 14.03.2022: Bewegung

Wir zeigen, was unsere Psyche mit Rückenbeschwerden zu tun hat, wie Training fürs Gehirn funktioniert und wie Sie mit effektiven Übungen Verspannungen reduzieren.

## 15.03.2022: Ernährung

Hier erfahren Sie, wie Sie durch eine gesunde Ernährung Ihr Immunsystem stärken können, wie achtsames Essen beim Umgang mit Stress helfen kann und vieles mehr.



## 16.03.2022: Mental Health

Wir zeigen in Workshops, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren, Ihre Resilienz stärken und wie Sie sich in verschiedenen Entspannungsmethoden üben können.

## 17.03.2022: Ergonomie

Wir starten fit in den Tag, geben Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung und zeigen funktionelle Übungen für Ihre Rücken- und Nackengesundheit.



## 18.03.2022: Bewusste Auszeit

Erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Schlafqualität optimieren, wie Sie erholt und regeneriert in den Tag starten und lernen Sie, wie sie gezielt Stress abbauen.

Gesundheitspartner:



Sie möchten mehr über das Programm erfahren?  
[Hier geht's zu den Angeboten](#) – viel Spaß!

