

Gesundheit & Schicht?

Aktiv und gesund. Rund um die Uhr.

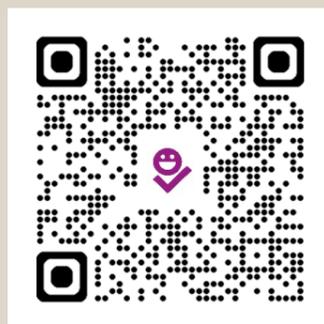


Sei live dabei oder wann und wo es dir passt!

In unseren kurzen Online-Gesundheitshäppchen erhältst du viele nützliche Tipps, die dich bei der Schichtarbeit unterstützen können:

<i>Datum</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Inhalt</i>
05.05.2025	12:30 – 12:45 Uhr	Gewohnheiten verstehen und nachhaltig verbessern
04.06.2025	12:30 – 12:45 Uhr	Gesunde Ernährung im Schichtdienst
03.07.2025	12:30 – 12:45 Uhr	Mehr Beweglichkeit, weniger Verspannungen
04.08.2025	12:30 – 12:45 Uhr	Erholsamer Schlaf trotz Schichtarbeit
02.09.2025	12:30 – 12:45 Uhr	Kräftigungs- und Aktivierungsübungen für den Alltag
01.10.2025	12:30 – 12:45 Uhr	Stressfrei durch den Tag
03.11.2025	12:30 – 12:45 Uhr	Kognitives Training: Sport für dein Gehirn
02.12.2025	12:30 – 12:45 Uhr	Alltägliche Aktivitäten gesund und effizient gestalten

Anmeldung, Aufzeichnungen und weitere Informationen:



WELL@WORK 

 **EVONIK**
Leading Beyond Chemistry