

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE  
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

**Bildungspartner**  
Main-Kinzig



## Implementierung eines Gesundheits-Managements

Vieles lief anders als geplant im CORONA-JAHR 2020.

Geplante Begutachtungen mussten ausfallen, gemeinschaftliche Aktivitäten wurden verworfen.

Aber es gab auch vielversprechende Ansätze im digitalen Bereich. Wir können feststellen, dass unsere Bemühungen, im Rahmen der Kooperation ein Netzwerk-Gesundheits-Management aufzubauen, langsam fruchten. Es gibt sie, die „Stammkunden“ in den Workshops des Hessencampus.

Und da wurde einiges bewegt:

- Qigong gegen Alltagsstress – Entspannung und innere Ruhe
- Effektive Hilfe bei Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen
- Kraftquelle Yoga
- Fit im Alltag -Rücken-Aktiv
- Gesunde Faszien von Kopf bis Fuß

Die Themen Stressbewältigung und Resilienz, von denen bis zum Pandemiegeschehen niemand wusste, dass sie effektiv als digitales Angebot eingesetzt werden könnten, gewannen gerade durch die außergewöhnliche Situation an Virulenz. Die Workshop-Angebote im Hessencampus waren:

- Erfolgreiches Stressmanagement – Resilienz und Gelassenheit stärken
- Ziele, Zeit- und Selbstmanagement
- Immunsystem stärken - gesund bleiben in Schule und Alltag 2x
- Quick-Relax - Kurzentspannung und Ruhe-Punkte in stürmischen Zeiten
- Entspannung durch Achtsamkeit
- Power-Napping - die Kunst des Kurzschlafens

Nach einem herausfordernden Jahr freuen wir uns auf ein neues Projekt und auf eine gesunde Mischung zwischen „Online“ und „Präsenz“.