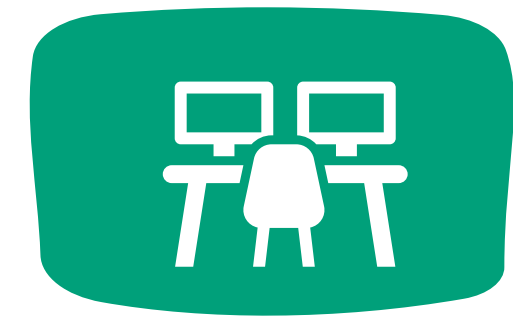
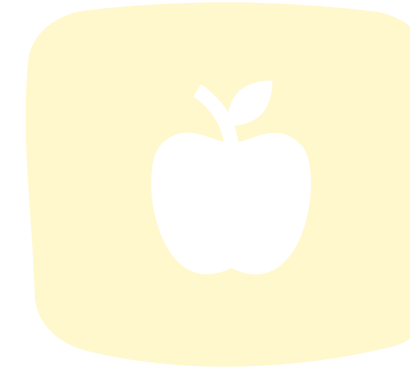
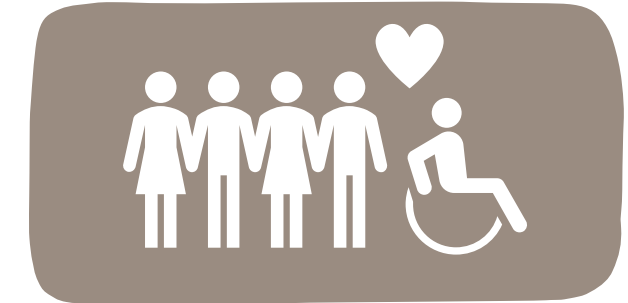


# Gesund arbeiten

Aktionswochen 20.04. – 30.04.2026

National



# Terminübersicht Vorträge

Montag 20.04.	Dienstag 21.04.	Mittwoch 22.04.	Donnerstag 23.04.	Freitag 24.04.
<p><b><u>Schmerz – Warnsignale erkennen &amp; Strategien zur Linderung</u></b> 10:00 – 11:00 Uhr</p> <p><b><u>Bewegung und körperliche Aktivität am Arbeitsplatz</u></b> 14:00 – 15:00 Uhr</p>	<p><b><u>Aktive Pause</u></b> 12:30 – 12:45 Uhr</p>	<p><b><u>Mini-/Mikropausen: bewegt &amp; entspannt arbeiten</u></b> 10:00 – 11:00 Uhr</p> <p><b><u>Gesunde Routinen etablieren – Mehr Gelassenheit walten lassen</u></b> 14:00 – 15:00 Uhr</p>	<p><b><u>Rückengesundheit bei der Arbeit</u></b> 12:00 – 13:00 Uhr</p> <p><b><u>Stark im Kopf – Unterstützungsangebote für deine mentale Gesundheit</u></b> 13:00 – 13:30 Uhr</p>	
Montag 27.04.	Dienstag 28.04.	Mittwoch 29.04.	Donnerstag 30.04.	Freitag 01.05.
<p><b><u>MEAL PREP – Gute Vorbereitung ist die halbe Miete</u></b> 10:00 – 11:00 Uhr</p> <p><b><u>Rückengesundheit bei der Arbeit</u></b> 14:00 – 15:00 Uhr</p>	<p><b><u>Stark im Kopf – Unterstützungsangebote für deine mentale Gesundheit</u></b> 09:00 – 09:30 Uhr</p> <p><b><u>Wechseljahren mit Wissen &amp; Zuversicht begegnen</u></b> 14:00 – 15:00 Uhr</p>	<p><b><u>Wechseljahre &amp; Osteoporose – mit der richtigen Ernährung auch stürmische Zeiten überstehen</u></b> 10:00 – 11:00 Uhr</p>	<p><b><u>Aktive Pause</u></b> 12:00 Uhr – 12:15 Uhr</p> <p><b><u>Schmerz – Warnsignale erkennen &amp; Strategien zur Linderung</u></b> 14:00 – 15:00 Uhr</p>	

# Schmerzsprechstunde



Gesundheit  
@REWE Group

Die Schmerzsprechstunde von BG prevent bietet dir die Möglichkeit, deine persönliche Situation in einem geschützten Rahmen zu besprechen und gemeinsam mit einer fachkundigen Ansprechperson von BG prevent sinnvolle nächste Schritte zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen realistische Veränderungen, die du selbst beeinflussen kannst.

## Das erwartet Dich:

- Vertrauliches 1:1-Gespräch zu deinen Beschwerden
- Gemeinsame Einordnung deiner Situation
- Unterstützung bei Bewegung, Belastung und Regeneration
- Mehr Sicherheit im Umgang mit deinen Schmerzen

## Hinweis:

Die Schmerz-Sprechstunde ersetzt keinen Arztbesuch, stellt keine Diagnosen und verordnet keine Medikamente – sie hilft dir aber, deine Situation besser zu verstehen und sinnvoll weiterzugehen.

## Ablauf:

1. **Gespräch:** Du schilderst Deine Beschwerden und Fragen.
2. **Einordnung:** Gemeinsam mit dem Beratenden betrachtest du mögliche Einflussfaktoren.
3. **Strategien:** Du erhältst erste, realistische Handlungsideen.
4. **Plan:** Du gehst mit klaren nächsten Schritten für deinen Alltag.

## Wann?

Montag, 20.04. - 11:30 – 17:00 Uhr

Donnerstag, 23.04. - 08:30 – 13:00 Uhr

Mittwoch, 29.04. - 11:30 – 17:00 Uhr

Donnerstag, 30.04. - 08:30 – 13:00 Uhr

## Wo?

Online

Hier gelangst du zur  
Anmeldung!



# Aktive Pausen

**Aktive Pausen** sind kurze Bewegungseinheiten, die dir helfen, Körper und Geist zwischendurch zu aktivieren. Sie lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und steigern deine Konzentration. Für mehr Energie und Wohlbefinden im Arbeitsalltag.

## Das bieten dir aktive Pausen:

- Lockerung von Nacken, Schultern und Rücken
- Sanfte Mobilisierung der Gelenke
- Steigerung der Energie und Konzentration
- Kurze Momente der Entspannung und Achtsamkeit

## Ablauf:

Die aktive Pause dauert 15 Minuten:

1. Aufwärmen und Mobilisieren
2. Bewegungsübungen für Haltung und Energie
3. Entspannung und Achtsamkeitsübung

### Wann?

**Dienstag, 21.04.2026** - 12:30 – 12:45 Uhr

[Hier](#) anmelden.

**Donnerstag, 30.04.2026** - 12:00 – 12:15 Uhr

[Hier](#) anmelden.

### Wo?

Online



# Vorträge

**Gesundheit**  
@REWE Group

## Bewegung & körperliche Aktivität am Arbeitsplatz

Entdecke, wie Bewegung deinen Arbeitsalltag gesünder und produktiver macht.

Mit einfachen Übungen bringst du mehr Energie und Wohlbefinden in deinen Tag.

**Montag, 20.04.26**

14:00 – 15:00 Uhr

[Hier](#) anmelden.

## Mini-/Mikropausen: bewegt & entspannt arbeiten

Du arbeitest viel im Büro und bist oft einseitigen Belastungen und Stress ausgesetzt? Erfahre, wie du mit Bewegung und bewussten Pausen Schmerzen vermeidest und Stress reduzierst.

**Mittwoch, 22.04.26**

10:00 – 11:00 Uhr

[Hier](#) anmelden.

## Rückengesundheit bei der Arbeit

Entdecke, wie du deinen Rücken im Arbeitsalltag optimal unterstützt. Mit einfachen Übungen und ergonomischen Tipps beugst du Schmerzen vor und steigerst dein Wohlbefinden.

**Donnerstag,**

**23.04.26**

12:00 – 13:00 Uhr

[Hier](#) anmelden.

**Montag, 27.04.26**

14:00 – 15:00 Uhr

[Hier](#) anmelden.

# Vorträge

**Gesundheit**  
@REWE Group

## Gesunde Routinen etablieren – Mehr Gelassenheit walten lassen

Der Vortrag zeigt auf, was Routinen wirklich ausmachen, wie sie deinen Alltag erleichtern können und gibt dir einfache, praktische Impulse, die Lust machen, sie direkt auszuprobieren.

**Mittwoch, 22.04.26**

14:00 – 15:00 Uhr

[Hier](#) anmelden.

## Stark im Kopf – Unterstützungsangebote für deine Mentale Gesundheit

Im Vortrag erhältst du einen kompakten Überblick über alle Unterstützungsangebote zur mentalen Gesundheit in unserem Unternehmen – von psychosozialer Beratung bis hin zu „Mein MentalHealthCoach“.

**Donnerstag, 23.04.26**

13:00 – 13:30 Uhr

[Hier](#) anmelden.

**Dienstag, 28.04.26**

09:00 – 09:30 Uhr

[Hier](#) anmelden.

## Wechseljahren mit Wissen & Zuversicht begegnen

In dem Vortrag wird dir Wissen über die Zeitspanne und Phasen der Wechseljahre vermittelt und du erhältst Tipps für einen gesunden Umgang mit diesem Lebensabschnitt.

**Dienstag, 28.04.26**

14:00 – 15:00 Uhr

[Hier](#) anmelden.

# Vorträge

**Gesundheit**  
@REWE Group

## "Schmerz" – Warnsignale erkennen und Strategien zur Linderung

Entdecke, wie Schmerzen entstehen, was sie beeinflusst und wie du im Alltag besser mit ihnen umgehen kannst.

**Montag, 20.04.26**

10:00 – 11:00 Uhr

[Hier](#) anmelden.

**Donnerstag, 30.04.26**

14:00 – 15:00 Uhr

[Hier](#) anmelden.

## Wechseljahre & Osteoporose – Mit der richtigen Ernährung stürmische Zeiten überstehen

Hier erfährst du mehr über die Zeitspanne und Phasen der Wechseljahre, sowie die Wirkung und Funktion der Hormone im weiblichen Körper. Zudem erhältst du Tipps für einen gesunden Umgang mit diesem Lebensabschnitt.

**Mittwoch, 29.04.26**

10:00 – 11:00 Uhr

[Hier](#) anmelden.

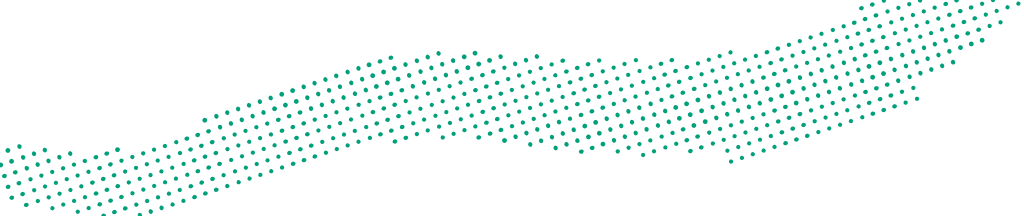
## MEAL PREP – Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

In dem Vortrag werden dir Tipps für eine clevere und zeitsparende Planung, Vorbereitung, Zubereitung und Verpacken von Gerichten gezeigt, um dich und deine Familie im stressigen Berufsalltag trotzdem gesund zu versorgen.

**Montag, 27.04.26**

10:00 – 11:00 Uhr

[Hier](#) anmelden.



# Gesundheit

@REWE Group

Bei Fragen wende dich gerne an:  
[gesundheitsmanagement.rzo@rewe-group.com](mailto:gesundheitsmanagement.rzo@rewe-group.com)  
Wir wünschen dir viel Spaß beim Mitmachen!

Dein CoE Health Management

\*Bitte beachte, dass die Teilnahme an einer Veranstaltung freiwillig und nicht als Arbeitszeit zu werten ist. Abweichende Regelungen können individuell mit der Führungskraft besprochen werden.