



Health Day 2022

Innovative Ansätze, spannender Austausch und Prävention, die Spaß macht.

Kostenloser Livestream
aus Hamburg

Programm am 8. November 14:00 – 20:00 Uhr

Moderation: Jessica Mina-Knopp

PART 1: Body & Mind

- | | |
|-------------------|--|
| 14:00 – 14:15 Uhr | Begrüßung Neues aus dem BGM
Alexa Ahmad, CEO pme Familienservice |
| 14:15 – 14:45 Uhr | Impuls Gesundheit geht auch sexy
Provokantes BGM mit Frédéric Letzner, Gesundheitsexperte und Bester Newcomer-Speaker 2020 |
| 14:45 – 14:50 Uhr | Bewegte Pause – mit Fjodor Kendzierski, Yogalehrer und Personal Trainer |
| 14:50 – 15:20 Uhr | Impuls Die Psyche isst mit: Ernährungspsychologie im Arbeitsalltag
Bastienne Neumann (Ernährungswissenschaftlerin) |
| 15:20 – 15:25 Uhr | Entspannte Pause mit der Mindance-App für mentale Gesundheit |
| 15:25 – 15:55 Uhr | Impuls Wenn der Orthopäde Rücken hat
Rückenschmerzen ade mit Dr. Matthias Manke, Orthopäde und Sportmediziner |
| 15:55 – 16:00 Uhr | Bewegte Pause – mit Fjodor Kendzierski, Yogalehrer und Personal Trainer |
| 16:00 – 16:15 Uhr | Impuls Health! I need somebody: Trends im digitalen BGM
Pia Grocholl und Michèle Penz, Tandem-Leitung pme health |
| 16:15 – 17:00 Uhr | Trend-Talk Gender im Gesundheitsmanagement:
Wie können Unternehmen BGM geschlechtersensibel gestalten? |
| 17:00 – 17:15 Uhr | Pause |

PART 2: Rhythm & Soul

- | | |
|-------------------|--|
| 17:15 – 17:45 Uhr | Interview Mein Leben nach dem Schlaganfall
Gaby Köster, Komikerin, Schauspielerin und Autorin |
| 17:45 – 17:50 Uhr | Bewegte Pause – mit Fjodor Kendzierski, Yogalehrer und Personal Trainer |
| 17:50 – 18:15 Uhr | Impuls Depressionen: Reden rettet Leben!
Diana Doko, Gründerin Freunde fürs Leben e.V. und Trägerin des Bundesverdienstkreuzes |
| 18:15 – 18:20 Uhr | Entspannte Pause mit der Mindance-App für mentale Gesundheit |
| 18:20 – 18:40 Uhr | Impuls Mentale Gesundheit zum Anfassen
Benthe Untiedt, Diplom-Psychologin, SHITSHOW – Agentur für psychische Gesundheit |
| 18:40 – 18:45 Uhr | Entspannte Pause mit der Mindance-App für mentale Gesundheit |
| 18:45 – 19:15 Uhr | Impuls Surf your energy: Mit deinem Biorhythmus im Einklang
Carola Kleinschmidt, Diplom-Biologin & Autorin (u. a. PSYCHOLOGIE HEUTE) |
| 19:15 – 19:50 Uhr | Impuls Easy, Anti-Eso und für alle: So entspannst du richtig!
Michael „Curse“ Kurth, Systemischer Coach & Rap-Ikone |
| 19:50 Uhr | Showdown |

Scan mich!



Das Programm und alle Speaker:innen auch hier:
pme.link/healthday