



**Mitgliederschulung:**

**Bewegung, um Ihre geistige Gesundheit zu verbessern**

**Schulungsangebot im Januar**

**Bewegung, um Ihre geistige Gesundheit zu verbessern**. Es gibt eine enge Verbindung zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit. Forschungsergebnisse lassen darauf schließen, dass erhöhte körperliche Aktivität Symptome von Depression, Angstgefühlen und ADHS lindern, Schlaf fördern und Stress abbauen kann. Außerdem reduziert regelmäßige körperliche Aktivität erwiesenermaßen in Kindern und Erwachsenen das Risiko, Depressionen und andere physische Erkrankungen zu entwickeln. Bei dieser Schulung erfahren Teilnehmende mehr über die Vorteile von Bewegung für die geistige Gesundheit. Sie werden lernen, wie sich Bewegung auf die geistige Gesundheit auswirkt und erhalten Strategien, wie Sie Bewegung in ihre tägliche Routine einbauen können.

Inhalte der Schulung

* Erfahren Sie mehr über die Auswirkungen, die Bewegung auf die allgemeine Gesundheit haben kann.
* Entdecken Sie, wie einfache Bewegungen und Übungen die geistige Gesundheit fördern können.
* Verstehen Sie mögliche Hindernisse bei der Bewegung und wie sie überwunden werden können.
* Erlernen Sie Strategien, um Bewegung in die tägliche Routine zu integrieren und die geistige Gesundheit zu verbessern

Melden Sie sich zu einem für Sie passenden Zeitpunkt für die einstündige Schulung an oder nutzen Sie die On-Demand-Option. Die Schulungen werden weltweit in englischer Sprache angeboten.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aufgezeichnete Sitzungen**  On demand  (keine Fragen und Antworten)  **[Hier ansehen](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/301f28157b48103db7aa7ea591cff951/playback)**  **Sie haben wenig Zeit?**  Die zehnminütige Zusammenfassung finden Sie    **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/695256fe7b3f103dbdbbe65195cf59db/playback)** | **13. Januar**  17.00 bis 18.00 Uhr (GMT)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcYfYAK) | **14. Januar**  7.00 bis 8.00 Uhr (GMT)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcTpYAK) | **15. Januar**  13.00 bis 14.00 Uhr (GMT)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcVRYA0) | **15. Januar**  19.00 bis 20.00 Uhr (GMT)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcX3YAK) |

**Die Teilnehmerzahl der Live-Schulungen ist begrenzt, bitte melden Sie sich vorher an.**

**Los geht’s**

Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen Sie in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen, über die der Anrufer diese Dienstleistungen direkt oder indirekt erhält (z. B. Arbeitgeber oder Krankenkasse), beinhalten könnten. Dieses Programm und alle seine Komponenten, insbesondere Dienstleistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau in den Lösungen für emotionales Wohlbefinden können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.