

DANOVA 4.0 ZU GAST
**Erlebe Bewegung aktiv und digital –
in der Freizeit und am Arbeitsplatz**

Im Bereich Bewegung stellt die danova GmbH das Produkt danova-FitMit5 „Die gesunde Pause“ vor. Die gesunde Pause ist eine digitale Trainingsplattform für alle Arbeitnehmer und Vielbeschäftigte, die durch effektive Minipausen mehr Bewegung und Entspannung in ihren Alltag bringen möchten.

Mitmach-Aktion, Vortrag, 18:00 – 23:00 Uhr, alle 60 Min., Dauer: je 20 Min., max. Besucher: 15, Raumnummer: 00.214 im Erdgeschoss


**Erlebe Deine Ernährung aktiv und digital –
in der Freizeit und am Arbeitsplatz**

Der foodcoach begleitet Dich individuell entsprechend deiner Anamnesedaten, Zielsetzungen und Vorlieben. Er erstellt personalisierte Ernährungspläne inkl. Rezepten und Einkaufslisten, auf welche du jederzeit bequem zugreifen kannst, und gibt Dir konkrete Handlungsempfehlungen und Tipps.

Mitmach-Aktion, Vortrag, 18:20 – 23:20 Uhr, alle 60 Min., Dauer: je 20 Min., max. Besucher: 15, Raumnummer: 00.214 im Erdgeschoss


**Erlebe Deine mentale Fitness aktiv und digital –
in der Freizeit und am Arbeitsplatz**

In der mentalen Fitness erfährst du, wie du Dein Stress-Level durch den Einsatz des Mentale-Fitness-Checks bestimmen kannst. Das Online-Tool dient zur individuellen Bestimmung: Deines Persönlichkeits-Typs, Deiner Stressauslöser und Deines Resilienz-Levels. Einen persönlichen Online-Zugangscodes erhältst Du vor Ort.

Mitmach-Aktion, Vortrag, 18:40 – 23:40 Uhr, alle 60 Min., Dauer: je 20 Min., max. Besucher: 15, Raumnummer: 00.214 im Erdgeschoss

EIT HEALTH
**Innovationen für die Gesundheitsversorgung von
morgen – wie die EU unterstützt**

EIT Health fördert EU-weit Unternehmen, die sich für ein gesünderes Leben und aktives Altern einsetzen. Ziel ist es, insgesamt die Lebensqualität und das Gesundheitswesen in ganz Europa zu verbessern.

Vortrag, 20:30 – 21:00 Uhr