

PROGRAMM

Bank 1 Saar Gesundheitswochen 07.11. – 27.11.2025



Montag, 10.11.2025

11:00 – 12:00 Uhr
Digitaler Vortrag der IKK Südwest
„Digital Detox“

Gripeschutzimpfung 2025

Wenige Rest-Plätze sind noch
verfügbar, bei Bedarf bitte E-
Mail an personalmanagement@bank1saar.de

Dienstag, 11.11.2025

11:00 – 12:00 Uhr
Digitaler Vortrag der IKK Südwest
„Schlaf Dich fit“

12:30 – 13:15 Uhr
Digitale bewegte Pause „Business-Yoga“ mit
Sandra Kohns

Mittwoch, 12.11.2025

Gesundheitstag I in Saarbrücken
Ganztägig IKK Südwest „Stresslevel-Check“
[Terminvereinbarung erforderlich](#)

12:30 – 13:30 Uhr
Saarbrücken bewegte Pause „Stress abbauen
mit Bewegung“ mit Christina Biskupek

13:00 – 16:00 Uhr
Webinar „Resilienz **BASIS**“ mit dem
Eichenberg Institut

Donnerstag, 13.11.2025

Gesundheitstag II in Saarbrücken
Ganztägig IKK Südwest „Stresslevel-Check“
[Terminvereinbarung erforderlich](#)

12:30 – 13:30 Uhr
Saarbrücken bewegte Pause „Stress abbauen
mit Bewegung“ mit Christina Biskupek

St. Wendel bewegte Pause „Bewegung für
Körper und Geist“ mit Karsten Döppenschmidt

Montag, 17.11.2025

Gesundheitstag in St. Wendel
Ganztägig IKK Südwest „Stresslevel-Check“
[Terminvereinbarung erforderlich](#)

12:30 – 13:30 Uhr
St. Wendel bewegte Pause „Bewegung für
Körper und Geist“ mit Karsten Döppenschmidt

12:30 – 13:30 Uhr
Saarbrücken bewegte Pause „Bewegte
Entspannung“ mit Judith Hammerschmitt

Dienstag, 18.11.2025

Gesundheitstag in Neunkirchen
Ganztägig IKK Südwest „Stresslevel-Check“
[Terminvereinbarung erforderlich](#)

11:00 – 12:00 Uhr
Digitaler Vortrag der IKK Südwest
„Digital Detox“

12:30 – 13:30 Uhr
Neunkirchen bewegte Pause „Bewegte
Entspannung“ mit Judith Hammerschmitt

Mittwoch, 19.11.2025

11:00 – 12:00 Uhr
Digitaler Vortrag der IKK Südwest
„Schlaf Dich fit“

Donnerstag, 20.11.2025

Gesundheitstag in Bexbach
Ganztägig IKK Südwest „Stresslevel-Check“
[Terminvereinbarung erforderlich](#)

12:30 – 13:15 Uhr
Digitale bewegte Pause „Business-Yoga“ mit
Sandra Kohns

12:30 – 13:30 Uhr
Bexbach bewegte Pause „Bewegte
Entspannung“ mit Judith Hammerschmitt

Informationen zur Anmeldung für die Bank 1 Saar Gesundheitswochen

Die Anmeldung für die bewegten Mittagspausen und die digitalen Vorträge sowie die Resilienz-Webinare erfolgt [über geno.HR](#) – zu finden im „Cockpit“, dort die Kachel "BGM" anklicken und die gewünschte Maßnahme aussuchen. Die Einwahldaten für die digitalen Formate sind in geno.HR hinterlegt. Die bewegten Pausen vor Ort sind auf 12 Teilnehmer beschränkt. Die Buchung des IKK Südwest Stresslevel-Check erfolgt über den jeweiligen Link.

Stand: 08.10.2025

Mehr Infos: bank1saar.de/gesundheitswochen

Donnerstag, 27.11.2025

09:00 – 12:00 Uhr
Webinar „Resilienz **AUFBAU**“ mit dem
Eichenberg Institut

in Kooperation mit

