

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

WORKSHOP FÜR SCHULTER UND NACKEN

Ein Angebot der AOK

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

In diesem Workshop gehen wir speziell auf die Problematik im Schulter- und Nackenbereich ein. Alle Teilnehmende, die einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, bekommen hilfreiche Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag im Büro und lernen Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen für ihren Alltag kennen.

HINWEIS: Sportkleidung ist nicht zwingend erforderlich. Die Übungen lassen sich auch in normaler Arbeitskleidung durchführen. Sie können eigene Getränke oder eine Trinkflasche mitbringen, die vor Ort am Wasserspender aufgefüllt werden kann. Umkleidekabinen und Duschmöglichkeiten sind vor Ort vorhanden.

Ziel

- Sie haben praktische Übungen zur Verbesserung und Mobilisation Ihres Schulter- und Nackenbereichs erlernt.
- Sie haben hilfreiche Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag im Büro bekommen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

Programm

- Theoretischer Hintergrund zur Problematik im Schulter und Nackenbereich
- Hilfreiche Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag im Büro
- Praktische Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen für den Arbeitsalltag



Seminarnummer:
B.2.1.16

Methode:
Vortrag, praktische Übungen für den Arbeitsalltag, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Sascha Pflüger
Sportwissenschaftler M. A.

Termin:
23.09.2026

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
AOK Gesundheitszentrum,
Reichskanzler-Müller-Str. 12-14,
68165 Mannheim

Anmeldeschluss:
09.09.2026

Gebühr:
finanziell gefördert durch die AOK

[ZUR ANMELDUNG IM
PERSONALPORTAL](#)

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

[ANMELDEFORMULAR](#)

