

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	Führungskompetenz 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

DER BEWEGTE ARBEITSALLTAG

Bewegen Sie sich besser

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Der Mensch ist auf Bewegung ausgelegt, doch daran scheitert es oft im Alltag. Merkmale unserer heutigen Zeit sind Menschen mit Übergewicht, Rückenschmerzen und Diabetes. Ursache dafür sind meist Bewegungsmangel oder einseitig belastende Tätigkeiten.

Dieser Workshop beleuchtet im Theorie-Teil die Hintergründe der Notwendigkeit von Bewegung. Warum brauchen wir überhaupt Bewegung, was passiert im Körper, wenn wir uns bewegen? Ist jede Bewegung gut und reicht das aus, was wir täglich machen? Wie können wir Bewegung in unseren Arbeitsalltag integrieren und was kann ich praktisch tun, um Defizite auszugleichen? Unterstützt wird die Theorie mit praktischen Übungen, die man schnell und einfach in den Arbeitsalltag einbauen kann, um so muskuläres Ungleichgewicht auszugleichen und auch wieder Freude an der Bewegung zu finden.

Ziel

- Sie verfügen über Kenntnisse in der Physiologie und die hieraus hervorgehende Erkenntnis, warum Bewegung wichtig ist.
- Sie wissen, welche Möglichkeiten zur Integration von Bewegung in den Alltag es gibt.
- Sie haben praktische Übungen kennengelernt.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm

Theorie:

- Kurzer Überblick über Anatomie / Physiologie
- Begriffserklärungen: Grundumsatz, Metabolismus, Physical Activity Level (PAL), Metabolische Äquivalent – engl. metabolic equivalent of task (MET)
- Negative Auswirkungen auf die Physiologie
- Positive Auswirkungen auf die Physiologie

Praktischer Teil:

- Übungen zur Stabilisation der „Mitte“
- Koordinationsübungen
- Einfache Kraftübungen
- Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit



Seminarnummer:
B.2.1.8

Methode:
Workshop mit theoretischem Input und praktischen Übungen

Referent*in:
Stephanie Müller
Master of Science, Sportwissenschaftlerin, lizenzierte Personal-Trainerin

Termin:
17.03.2026

Zeit:
09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
10.02.2026

Gebühr:
zentral finanziert

[ZUR ANMELDUNG IM
PERSONALPORTAL](#)

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

[ANMELDEFORMULAR](#)

