DER BEWEGTE ARBEITSALLTAG
Bewegen Sie sich besser

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

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.2.1.7

Methode:
Workshop mit theoretischem Input und praktischen Übungen

Referent*in:
Stephanie Müller
Master of Science, Sportwissenschaftlerin, lizensierte Personal Trainerin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
03.06.2027

Zeit:
09:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
29.04.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

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

ANMELDEFORMULAR

