Bewegungseinheit

- Kurze und effektive Bewegungseinheiten
- Belastungen vorbeugen oder entgegenwirken

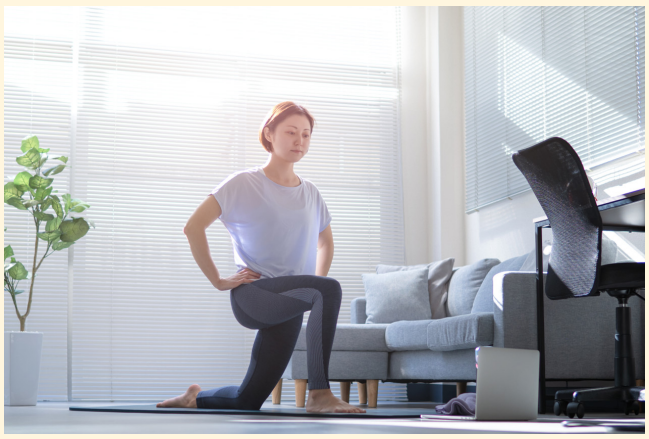
Auszubildende, Quereinsteigende, Mitarbeitende, Führungskräfte

Bewegung und Ergonomie

30 Minuten

Digital

Aktiveinheit



In einem 30-minütigen digitalen Format führen die Teilnehmenden gemeinsam kurze, jedoch effektive Bewegungseinheiten durch. Diese sollen den Belastungen am Arbeitsplatz vorbeugen bzw. ihnen entgegenwirken. Die Teilnehmenden können individuell aus Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wählen.

Ziele der Aktiveinheiten

- Sensibilisierung für die eigene Gesundheit und den Bewegungsapparat
- Selbstreflexion im Bereich Fitness
- Erlernen von alltagstauglichen Bewegungen

Die Aktiveinheiten sind für **mindestens 6 Teilnehmende** ausgelegt.

Copyright BAHN-BKK 2025

Benötigt wird:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

Copyright BAHN-BKK 2025