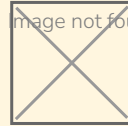


Bewegungseinheit

image not found or type unknown



- ✓ 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.

Benötigt wird:

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

