

# Mitarbeitenden-Workshop

## Bewegung

- ✓ Bewegung
- ✓ Trendsportarten und Mythen
- ✓ Motivation



- 👥 Mitarbeitende
- 💬 Bewegung und Ergonomie
- 🕒 Ganzer Tag
- 📄 Präsenz, Digital
- 📅 Workshop

Dass sich körperliche Aktivität positiv auf die Gesundheit auswirkt, ist jedem bekannt. Doch was bedeutet körperliche Aktivität genau? Welche Formen der Bewegung wirken sich wie auf die Gesundheit aus? Wie kann ich dieses Wissen umsetzen und Bewegung für mich passend in den Alltag integrieren?

Der Workshop verfolgt das Ziel, Mitarbeitenden Wissen, Motivation und praktische Tipps für die Integration von mehr Bewegung in den Alltag zu geben.

## Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Bewegungsverhalten
- ✓ Erlernen von alltagstauglichen Handlungen zum Thema Bewegung
- ✓ Selbstreflexion und die Möglichkeit zum kollegialen Austausch



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **7 Stunden**.

## Benötigt wird:

### In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

### Digital:

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

