



## WORKSHOP "Bewegung im Office"

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, warum Bewegung im Büro wichtig ist und welche positiven Effekte kurze Bewegungseinheiten auf den Körper haben.

Es werden einfache Übungen vorgestellt, die direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden können, um Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern.

Zudem wird das Thema Entspannung behandelt, wobei auch Entspannungsübungen zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit ein wichtiger Bestandteil sind. Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden zu motivieren, Bewegung in ihren Arbeitsalltag zu integrieren und somit ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu steigern.

### INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Bedeutung von Bewegung im Büroalltag und die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit
- Einführung in „bewegte Pausen“ mit einfachen Übungen für den Arbeitsplatz
- Entspannungsübungen zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Förderung der körperlichen Gesundheit und Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz



#### ZEIT/ DAUER

150 Minuten

#### ANZAHL TEILNEHMER

individuell

#### RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

#### ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

#### PREIS

350,00 €

\* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

\*\* Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.