

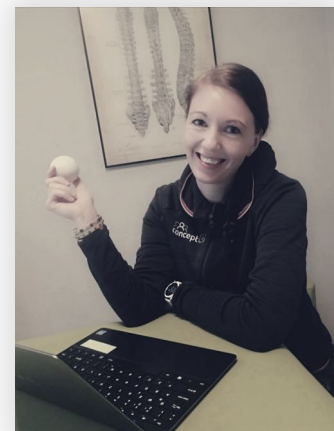


DIGITALE AKTIVE PAUSE

An unserem Arbeitsplatz werden Tag für Tag die gleichen Muskelgruppen beansprucht, ohne für den nötigen Ausgleich zum Sitzen zu schaffen. Die digitale aktive Pause ist ein Kurzprogramm zur Mobilisation & Dehnung vernachlässigter Muskelgruppen. Unter fachlicher Anleitung durch unsere Bewegungsexperten findet jede Einheit ohne Sportsachen direkt am Arbeitsplatz per Videokonferenz bzw. Livestream statt. Der Vorteil liegt in der direkten Einbindung von gesundheitsfördernden Maßnahmen im Setting Arbeitsplatz. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können direkt und ohne großen Zeitverlust an der „digitale aktive Pause“ teilnehmen und sich online zusammenschalten.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Digitale Gruppenübungen fördern Zusammenhaltsgefühl
- Wohlfühlfaktor, da Durchführung in eigener Umgebung
- „Denkpause“ & „Kopf freibekommen“ durch Bewegung
- Kurzprogramm aus Bewegung, Mobilisation und Entspannung, angepasst an die derzeitigen Problemfelder
- Ohne Sportsachen, ohne Matten oder Zusatzgeräte, flexible Ausführungsorte
- **Variation:** digitale *entspannte* Pause -> Fokus auf Stressreduktion im Arbeitsalltag



ZEIT/ DAUER

ca. 20 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

flexibel, i.d.R. 5-15 Personen

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

PC, Internetzugang, Webcam & Mikrofon von Vorteil aber kein Muss
Plattform: Zoom, Teams, Skype etc.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter im Homeoffice/ mobiles Arbeiten / Azubis

PREIS

10 Einheiten: 300,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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