

## SCHULUNG


### MEHR BEWEGUNG IN IHREM UNTERNEHMEN

Unser Seminar zur Ausbildung von Bewegungsmultiplikatoren bietet eine praxisorientierte Schulung für die Integration von bewegten Pausen am Arbeitsplatz.

Die Teilnehmenden lernen nicht nur die Grundlagen der Rückengesundheit, sondern auch eine Vielzahl an Bewegungsübungen kennen. Sie lernen, Übungssequenzen selbstständig anzuleiten und gewinnen dadurch Sicherheit in der Vermittlung. Durch den hohen praktischen Anteil während des Seminars wird der Einstieg als Bewegungsmultiplikator im Unternehmen erleichtert.

Regelmäßige Refresher-Kurse ermöglichen einen wertvollen Erfahrungsaustausch und bieten viele neue Übungen zu verschiedenen Themenbereichen. So bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand und können kontinuierlich neue Impulse in Ihr Unternehmen bringen.

 DAUER: 7h

 ZIELGRUPPE: alle Mitarbeitende

 KOSTEN: 450 Euro pro Person

 ANMELDUNG: [carolin.gutsche@sportivation.de](mailto:carolin.gutsche@sportivation.de)

### INHALTE:

- Kenntnisse über die Anatomie des Rückens und Grundlagen der Rückengesundheit
- Erlernen praktischer Übungen zur Erstellung Bewegter Pausen
- Vermittlung von Hinweisen zum methodischen und didaktischen Ausbau von Bewegungseinheiten
- Praktische Durchführung und Anleitung von Bewegten Pausen in der Gruppe
- Ergonomische Einstellungen und Bewegung am Arbeitsplatz, um Schmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen



### VORTEILE FÜR MITARBEITENDE:

- Mehr Bewegung am Arbeitsplatz durch Durchführung vor Ort
- Bessere Leistungsfähigkeit und höhere Produktivität durch Bewegungspausen
- Förderung der internen Kommunikation und des Teamgefühls
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Präventive Maßnahmen zur Vermeidung zukünftiger gesundheitlicher Probleme

