

Betriebliches Gesundheitsmanagement

"Aktive Mittagspause"

In diesem Kurs werden Ausgleichsübungen zum Arbeitsalltag erlernt und durchgeführt. Ziel ist es, Verspannungen und evtl. Rückenschmerzen, die durch zu langes sitzen entstehen, entgegenzuwirken.

Inhalte

Welche Maßnahmen, Aktivitäten kann ich während der Arbeitszeit durchführen?

Wie trainiere ich meine „Problemzonen“ (Rücken- und Nackenmuskulatur)?

Welche Dehnprogramme kann ich am Arbeitsplatz durchführen?

Unter Anleitung werden Übungen vermittelt, die der Arbeitsbelastung entgegenwirken.

Die Übungsinhalte werden an die verschiedenen arbeitsplatzspezifischen Belastungen angepasst.

Angebot

Gruppenangebot/Training
min. 4 Teilnehmer pro Durchgang
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Marco Körner
Fitnessfachwirt (IHK), Betriebswirt im Gesundheitswesen
Einsatzgebiet: Osnabrück, Osnabrücker Umland und im Umkreis von 30km

Organisation

10 Einh.(60 Minuten vor Ort Zeit pro Termin)

10 Einh.(120 Minuten vor Ort Zeit pro Termin)

20 Minuten pro Einheit, 10 Termine

Trainingsequipment (wird vom Dozenten gestellt)
evtl. Wasser (wird vom Betrieb gestellt)

Stühle

Raumgröße: ca. 50m²

Besondere Hinweise: Dieses Angebot sollte langfristig ins Unternehmen integriert werden

