

Bewegungseinheit

- ✓ Kurze und effektive Bewegungseinheiten
- ✓ Belastungen vorbeugen oder entgegenwirken



👥 Auszubildende, Quereinsteigende, Mitarbeitende, Führungskräfte

☰ Bewegung und Ergonomie

🕒 30 Minuten

📱 Digital

📅 Aktiveinheit

In einem 30-minütigen digitalen Format führen die Teilnehmenden gemeinsam kurze, jedoch effektive Bewegungseinheiten durch. Diese sollen den Belastungen am Arbeitsplatz vorbeugen bzw. ihnen entgegenwirken. Die Teilnehmenden können individuell aus Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wählen.

Ziele der Aktiveinheiten

- ✓ Sensibilisierung für die eigene Gesundheit und den Bewegungsapparat
- ✓ Selbstreflexion im Bereich Fitness
- ✓ Erlernen von alltagstauglichen Bewegungen



Die Aktiveinheiten sind für **mindestens 6 Teilnehmende** ausgelegt.

Benötigt wird:

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

