



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Move up! – mit Bewegung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

**Produktnummer**  
2026-2518SP

**Termin**  
11.11.2026  
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
308,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Bewegung ist ein wesentliches Element für Gesundheit und Wohlbefinden – besonders im Berufsalltag, der oft von langem Sitzen und einseitiger Belastung geprägt ist. In diesem Seminar erfahren Sie, wie sich Bewegungsmangel auf Körper und Geist auswirkt und wie Sie gezielt gegensteuern können. Ohne Bewegung nehmen die kognitiven, motorischen und sensorischen Fähigkeiten ab. Neben kurzen theoretischen Impulsen zu unserem Bewegungssystem und den Folgen von Dysbalancen finden viele praktische Einheiten Platz: Mit einfachen Übungen zur Mobilisation, Kraft, Fingerfertigkeit und Entspannung lernen Sie effektive Wege kennen, Beschwerden vorzubeugen, Dysbalancen auszugleichen und Stress abzubauen. Zudem erhalten Sie viele praktische Soforthilfen zur Anwendung bei Beschwerden im Bewegungssystem. Erleben Sie Bewegung in diesem Seminar als Prävention und Gesundheitsbooster. Move up für mehr Wohlbefinden!

## Inhalte

- Einblicke in unser Bewegungssystem
- Wichtige Fakten zum Thema Bewegung im Arbeitsalltag
- One-Minute-Pausenmoves fürs Büro
- Gegenbewegungen zum Ausgleich der Belastungsbewegungen
- Dysbalancen erkennen und ausgleichen
- Präventionsübungen für unser Bewegungssystem
- Bewegungsübungen zur Stärkung der Fingerfertigkeit
- Bewegungsübungen zur Mobilisation und Kraft
- Gestaltungsmöglichkeiten von Aktiven Pausen im Büroalltag (multidimensionales Ausgleichskonzept für Körper und Geist)
- Soforthilfen bei Beschwerden im Bewegungssystem
- RelaxMoves zum Entspannen

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und flachen Schuhen zum Seminar.

## Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

## Kontakt

### Information

Nikolett Bosnyak  
0711 21041-37  
n.bosnyak@w-vwa.de

### Konzeption und Beratung

Lisa Weißer  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

## **Dozentin**

**Christiane Stütz**

Trainerin, Coach

## **Methodik**

Die erforderliche Theorie wird in einem Powerpoint-unterstützten Vortrag vermittelt. Für die Teilnehmer/-innen gibt es ein ausführliches Seminarskript. Das Seminar wird zum größten Teil durch praktische Übungen bestimmt.

## **Zielgruppe**

Alle Personen, die erfahren möchten, wie Sie durch Bewegung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden finden können