

Healthy Office – gesund und leistungsfähig im Verwaltungsalltag Gesundheitskompetenz für eine moderne Arbeitswelt

Produktnummer

2027-41021K

Termin

15.07.2027

09:00-16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

339,00 EUR

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

Die Anforderungen an Beschäftigte in der öffentlichen Verwaltung haben sich in den vergangenen Jahren deutlich verändert. Langes Sitzen, Bildschirmarbeit, hohe Informationsdichte und zunehmende Arbeitsbelastung prägen den Berufsalltag vieler Mitarbeitender.

Die Folgen sind häufig Nacken- und Rückenschmerzen, nachlassende Konzentration, Erschöpfung und Bewegungsmangel.

Gesundheit entsteht jedoch nicht erst nach Feierabend, sondern kann bereits während des Arbeitstages aktiv gefördert werden.

Dieses Seminar zeigt praxisnah, wie Bewegung, Ergonomie, Regeneration und gesundheitsfördernde Gewohnheiten mit geringem Zeitaufwand in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Die Teilnehmenden erhalten wissenschaftlich fundierte Hintergrundinformationen, erproben zahlreiche praktische Übungen und entwickeln individuelle Strategien für ihren persönlichen Arbeitsplatz.

Inhalte

Gesundheit am Bildschirmarbeitsplatz

- Belastungen im modernen Büroalltag erkennen
- Ergonomie sinnvoll und individuell umsetzen
- Bewegungsmangel frühzeitig entgegenwirken

Bewegung als Gesundheitsfaktor

Ort

VWA Karlsruhe
Kaiserallee 12E
76133 Karlsruhe

Kontakt

Information

Stephanie Krenze
0721/985 50 17
stephanie.krenze@vwa-
baden.de

Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze
0721/985 50 17
stephanie.krenze@vwa-
baden.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- Bewegungsimpulse im Arbeitsalltag
- Mobilisations- und Ausgleichsübungen
- Aktive Pausen effektiv gestalten

Konzentration und Regeneration

- Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit erhalten
- Regeneration durch kurze Erholungseinheiten
- Atmung und Bewegung als einfache Ressourcen im Arbeitsalltag

Nachhaltige Umsetzung

- Gesundheitsfördernde Gewohnheiten entwickeln
- Individuelle Strategien für den Berufsalltag
- Kleine Veränderungen mit nachhaltiger Wirkung

Dozierende

Tom Schuster

Physiotherapeut,

Ernährungstherapeut,

Diplom-Verwaltungswirt (FH),

Aktuell im Masterstudiengang „Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement“

Autor und Dozent für Gesundheitskompetenz, Prävention und Healthy Leadership

Lernziele

Das Seminar vermittelt Ihnen alltagstaugliche und wissenschaftlich fundierte Strategien zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit.

Der Schwerpunkt liegt auf einem hohen Praxisbezug, sodass Sie die vermittelten Inhalte unmittelbar an Ihrem Arbeitsplatz umsetzen können.

Die Teilnehmenden

- erkennen gesundheitliche Belastungen im Büroalltag
- lernen wirksame Maßnahmen zur Vorbeugung typischer Beschwerden kennen
- integrieren Bewegung und Regeneration in ihren Arbeitsalltag
- stärken ihre Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung
- entwickeln persönliche Strategien für mehr Wohlbefinden

Methodik

- Fachlicher Input
- Praktische Übungen
- Selbsttests
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Erfahrungsaustausch
- Reflexion
- Konkrete Umsetzungshilfen für den Berufsalltag
- Kein betreutes Vorlesen

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte in Verwaltung, Behörden und öffentlichen Einrichtungen sowie alle Beschäftigten mit überwiegend sitzender Tätigkeit

Veranstalter

VWA Karlsruhe