

Move up! Mit Bewegung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Produktnummer
2027-41099K

Termin
24.11.2027
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.

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

- wie sich Bewegungsmangel auf Körper und Geist auswirken und wie Sie gezielt gegensteuern können
- kurze theoretischen Impulse zum Bewegungssystem und den Folgen von Dysbalancen
- einfachen Übungen zur Mobilisation, Kraft, Fingerfertigkeit und Entspannung
- viele praktische Soforthilfen zur Anwendung bei Beschwerden im Bewegungssystem

Dozierende

Christiane Stütz

freiberufliche Trainerin und Dozentin,

Ort

VWA Karlsruhe
Ettlinger-Tor-Platz 4
76137 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](#)

Inhaberin des Bildungsstützpunkts, Taunusstein

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die viel im Sitzen arbeiten, und alle Interessierten, die ihre Gesundheit stärken möchten.

Veranstalter

VWA Karlsruhe

Zusatzinformationen

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe zum Seminar.

Bei akuten Bewegungsschmerzen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Das Seminar ersetzt nicht die ärztliche Untersuchung.