



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Move up! Mit Bewegung gesund durch den Arbeitsalltag

Produktnummer

2027-41097F

Termin

27.04.2027

09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

312,00 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 häufig von langem Sitzen und einseitigen Belastungen geprägt ist. In diesem Seminar erfahren Sie, wie sich Bewegungsmangel auf Körper und Geist auswirkt und wie Sie im Arbeitsalltag gezielt gegensteuern können. Neben kurzen theoretischen Impulsen zu unserem Bewegungssystem und den Folgen von Dysbalancen stehen zahlreiche praktische Einheiten im Mittelpunkt.

Mit einfachen Übungen zur Mobilisation, Kraft, Fingerfertigkeit und Entspannung lernen Sie Möglichkeiten kennen, körperlichen Beschwerden vorzubeugen, Dysbalancen auszugleichen und Stress abzubauen. One-Minute-Pausenmoves und aktive Pausen lassen sich direkt in den Büro- und Arbeitsalltag integrieren. Zudem erhalten Sie praktische Soforthilfen bei Beschwerden im Bewegungssystem. So entwickeln Sie konkrete Möglichkeiten, Bewegung als gesundheitsfördernden Ausgleich in Ihren Berufsalltag einzubauen.

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

Dozierende

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt**Information**

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Christiane Stütz

Christiane Stütz ist Inhaberin von Bildungsstützpunkt, Trainerin, Dozentin und Coachin. Ihre Schwerpunkte sind u.a. Themen wie Augengesundheit, BrainFit- und Brainkinetiktrainings, Regenerations- und Ressourcetrainings, Gesundheit und Bewegung.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihre Gesundheit im Arbeitsalltag aktiv fördern, Bewegungsmangel entgegenwirken und praktische Übungen zur Prävention und Entspannung kennenlernen möchten.

Veranstalter

VWA Freiburg