

Mobile Pause

Bleiben Sie in Bewegung

Ausgleichs- und
Mobilisationsübungen

Leistung und Motivation
steigern

Risikofaktoren mindern,
Krankheiten vorbeugen

Bewegung ist nicht nur im Privatleben ein wichtiger Baustein für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Auch im Arbeitsalltag kann körperlichen Beschwerden, z. B. Rücken- oder Nackenschmerzen, vorgebeugt werden. Wichtig ist, dass die Bewegung regelmäßig erfolgt – und was wäre da besser geeignet als die Mittagspause?

Genau hier setzt die mobile Pause an. Sie ist so gestaltet, dass sie sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lässt und in jeglicher Kleidung durchgeführt werden kann. Je öfter man die Übungen ausführt, desto leichter fallen sie, da sie irgendwann selbstverständlich werden.

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Bewegt und aktiv durch den Arbeitsalltag

Die mobile Pause setzt sich in der Regel aus mehreren Bestandteilen zusammen. Die Teilnehmer erlernen Übungen, die sie unabhängig vom jeweiligen Ort sowie ihrer Arbeitskleidung umsetzen können. Ziel ist eine Routine zu entwickeln, die dazu dient, Belastungen auszugleichen und damit leistungsfähig zu bleiben.

Um den größtmöglichen Effekt zu erzielen, werden abwechselnd folgende Schwerpunkte gesetzt:

- **Koordinationstraining**
- **Mobilisationstraining**
- **Dehnübungen**
- **Stabilisationsübungen**

Werden Sie aktiv und sprechen Sie uns an. Wir begeistern Ihre Mitarbeiter für mehr Gesundheit – vor Ort und auch online.