



Mobile Pause

Risikofaktoren mindern

Leistung und
Motivation steigern

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.

Für einen langfristigen Erfolg spielt die Regelmäßigkeit eine entscheidende Rolle. Demnach ist es wichtig, Bewegung im Arbeitsalltag zur Selbstverständlichkeit bzw. zur Gewohnheit werden zu lassen.

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Bewegt und aktiv durch den Arbeitsalltag

Das Angebot zur mobilen Pause setzt sich 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.