

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Bewegungspause am Arbeitsplatz

Kurzbeschreibung

Die **Bewegungspause am Arbeitsplatz** beugt negativen Beanspruchungsfolgen von Bewegungsmangel, muskulärer und mentaler Ermüdung sowie Zwangshaltungen vor.

Ziele und Stärken

- Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness der Mitarbeiter/-innen
- Förderung der Mitarbeitergesundheit während der Arbeitszeit ohne großen Zeitaufwand
- Problemlose Integration in den Arbeitsalltag
- Regelmäßige Durchführung hat auf Dauer eine hohe Wirkung für die Gesundheit der Mitarbeiter/-innen



Unsere Leistungen

- Einführung in das Konzept Bewegungspause
- Funktionelle Kräftigung der Muskulatur sowie Dehn- und Mobilisationsübungen
- Körperliche und mentale Aktivierung, u.a. durch Lenkung der Aufmerksamkeit auf eine gleichmäßige Atmung während der Durchführung
- Anleitungen zum selbstständigen Umsetzen der Übungen am Arbeitsplatz

Organisation und Durchführung

- Durchführung 3 – 5 Minuten pro Abteilung bzw. Kleingruppe. Durchführungszeit und –ort in Absprache mit Ihnen

Nutzen für Ihr Unternehmen

- **Sichert und verbessert die Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter/-innen**
- **Stärkt die Motivation und die Arbeitsplatz-Zufriedenheit - „Finde das gut, dass der Arbeitgeber sich um meine Gesundheit kümmert“ (Aussage von Mitarbeitern)**
- **Steigerung der Arbeitgeberattraktivität bei Integration der Bewegungspause in das Gesamtkonzept Betriebliches Gesundheitsmanagement**