

Betriebliches Gesundheitsmanagement

	Aktive Minipause
Beginn	Nach Absprache
Dauer	jeweils ca. 15 min. pro Abteilung/Gruppe
Teilnehmer	Mindestens 6 Personen maximal 20 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten des Auftraggebers
Ausstattung	Wird von uns gestellt
Mitzubringen	-
Ziele	Sensibilisierung zum Thema Gesundheit
Nutzen	<p>Gesundheit</p> <p>„Es kommt Bewegung in die Büros“</p> <p>Eine aktive Minipause wirkt dem durch den Biorhythmus bevorstehendem Leistungsabfall entgegen.</p> <p>Durch die Auflockerung der Muskulatur, sowie des Berufsalltages steigert sich das körperliche und seelische Wohlbefinden.</p> <p>Erfolgreiches Umsetzen der Übungen in den täglichen Arbeitsablauf</p>
Inhalte	<p>15 Minuten aktive Minipause im Büro</p> <p>Aktivierung Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Mobilisation der Schulter-Arm-u.Handgelenke</p> <p>Lockerung und Dehnung der verspannten Muskelregionen, die charakteristisch für sitzende Bürotätigkeiten sind</p> <p>Entspannung und Massagetechniken</p>
Methoden	deduktiv (vormachen-nachmachen-mitmachen)
Kosten	60,00 € zzgl. MwSt. pro Einheit, pro Gruppe Staffelpreise auf Anfrage
Referent	Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich
Abrechnung	Rechnungsstellung an Auftraggeber
Anmeldung	<p>Offenes Angebot</p> <p>keine Anmeldung zwingend erforderlich, aber bitte auf maximale Teilnehmerzahl achten</p>