

## Fort- und Weiterbildung

<b>Ausbildung zum Minipausentrainer</b>	
Dauer	8 Stunden Grundausbildung 2 Stunden Quartalsweise Nachschulung im ersten Jahr
Teilnehmer	Mindestens 10 Personen maximal 16 Personen
Tag	Wochentag nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten des Auftraggebers
Ausstattung	Flipchart, Beamer Kleingeräte werden von code M gestellt
Mitzubringen	Schreibutensilien, lockere Kleidung
Ziele	Eine aktive Minipause für Mitarbeitende mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten selbständig erfolgreich durchführen zu können
Zielgruppe	Teamleiter mit Interesse an Bewegungspausen, Erfahrungen aus dem Bewegungsbereich sind nicht notwendig
Nutzen	Gesundheit „Es kommt Bewegung in die Büros“ Eine aktive Minipause wirkt dem durch den Biorhythmus bevorstehendem Leistungsabfall entgegen. Durch die Auflockerung der Muskulatur, sowie des Berufsalltages steigert sich das körperliche und seelische Wohlbefinden. Erfolgreiches Umsetzen der Übungen in den täglichen Arbeitsablauf
Inhalte	Theorie: Aufbau und Funktion der Wirbelsäule Praktische Übungen im Stand Theorie: Aufbau einer Aktiven Minipause Praktische Übungen im Sitzen Praktische Übungen mit Musik Hinweise auf Alternativübungen bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen Theoretische und praktische Informationen zum Einsatz von Kleingeräten Gruppenarbeit zum Erlernten Entspannungs- und Massagetechniken Der Umgang mit problematischen Situationen
Methoden	Der Kurs ist übungsorientiert, d.h. neben der theoretischen Vermittlung von Wissen, werden konkrete Anwendungssituationen geübt. Handouts werden verteilt
Kosten	850,00 € zzgl. MwSt. Grundausbildung 300,00 € zzgl. MwSt. pro Nachschulung 25,00 € pro Handout pro Person
Referent	Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich