

Aktive Pause

Egal ob alt oder jung, sportlich aktiv oder inaktiv, Mitarbeitende oder Führungskraft:

Die „aktive Pause“ richtet sich an alle, die einen aktiven Ausgleich zu ihrem Arbeitsalltag (z.B. Büro- und Schreibtischarbeit, körperlich anspruchsvolle Tätigkeiten) suchen.

Ziel:

<i>kurzfristig</i>	Sensibilisierung für das Thema Gesundheit / Bewegung
<i>mittelfristig</i>	durchgehende Implementierung der „aktiven Pause“

Zielgruppe:

Für alle Führungskräfte und Mitarbeiter/Innen.

Inhalt des Kurses sind leichte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen für den gesamten Körper mit Schwerpunkt der Nacken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur. Das ganze ohne viel Schwitzen.

Zeit:

In der Mittagszeit – Dauer ca. 20-30 Minuten oder individuell Planbar.

Der qualifizierte Kursleiter kommt in Ihr Unternehmen und führt die aktive Pause mit Ihren Mitarbeitern vor Ort durch. Als Übungsort würden Pausen- oder Meeting Räume sowie Flure oder der Arbeitsplatz (Platz um im stehen, sitzen oder liegend Übungen durchführen zu können!) in Frage kommen.

Vorgehensweise

Die „aktive Pause“ soll zeitlich völlig flexibel, ohne Kleidungswechsel und ohne Störung des Umfeldes möglich sein

Die Übungen können im Stehen, Sitzen und liegend erfolgen.



Wollen auch Sie sich und Ihren Mitarbeitern etwas Gutes tun?

Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme mit uns!

Ihr My Health Club Team

Ihre Ansprechpartner

Ligia Viegas (0178 - 18 32 904)
Sara Winterkamp (0231 - 220 22 55)



Martin Sommer
martin.sommer@tk.de
0231 44476631



Ostwall 23
44135 Dortmund
T +49 (0) 231 2202255
info@my-health-club.de
www.my-health-club.de