

Bewegte Pause

Beschreibung

In kurzen Einheiten werden einfache, aktivierende Übungen durchgeführt, die ohne Umkleiden oder spezielle Vorkenntnisse umsetzbar sind. Ziel ist es, Bewegung unkompliziert in den Arbeitsalltag zu integrieren, Verspannungen zu lösen, die Konzentration zu fördern und neue Energie zu schaffen.

Die bewegten Pausen werden sowohl online als auch in Präsenz angeboten und lassen sich flexibel an die Bedürfnisse der Mitarbeitenden und des Unternehmens anpassen.

Inhalte

- Kurze, leicht umsetzbare Mobilisations- und Kräftigungsübungen für den Arbeitsalltag
- Aktivierung des gesamten Körpers mit Fokus auf Nacken, Rücken und Schultern
- Förderung von Konzentration, Durchblutung und allgemeinem Wohlbefinden

Methodik

- Anleitung durch Trainer:innen mit klaren, verständlichen Erklärungen
- Übungen ohne Umziehen, ohne Hilfsmittel und direkt am Arbeitsplatz umsetzbar
- Anpassung der Intensität an unterschiedliche körperliche Voraussetzungen

Rahmenbedingungen

- Durchführung online (z. B. per Videokonferenz) und in Präsenz möglich
- Empfohlene Dauer: ca. 30 Minuten
- Ideal als kurze, aktivierende Unterbrechung während des Arbeitstags

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!