

## Fit am Arbeitsplatz

### Beschreibung

Dieser Workshop bringt Bewegung in den Berufsalltag und vermittelt auf unterhaltsame Weise grundlegendes Wissen rund um Muskulatur, Haltung und die stützende Wirbelsäule.

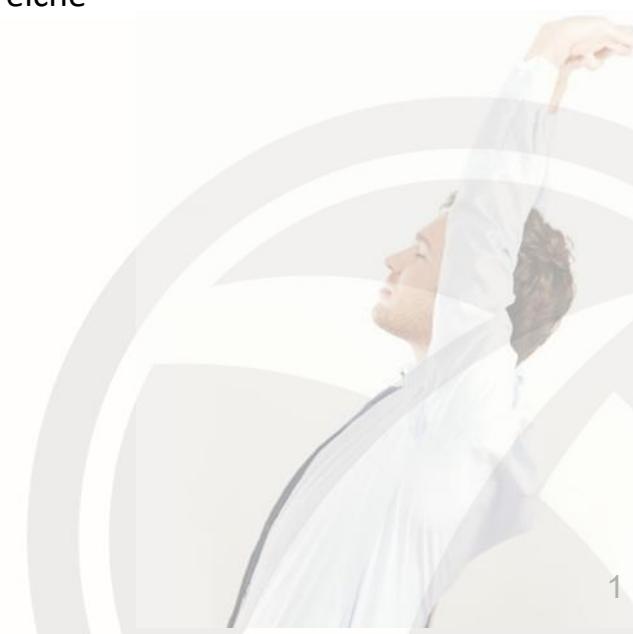
Die Teilnehmenden erfahren, wie kleine, regelmäßige Bewegungsrituale großen Einfluss auf Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Beschwerdefreiheit haben können. Ergänzend werden berufsbezogene Empfehlungen und Übungen vorgestellt, die einfach in den Arbeitsalltag integriert werden können – angepasst an Büro-, Verwaltungs- oder handwerkliche Tätigkeiten.

### Inhalte

- Aktuelle Erkenntnisse zur Rückengesundheit & Muskelarbeit
- Tätigkeitsbezogene Anpassung: Büro, Verwaltung oder gewerbliche Bereiche
- Positive Effekte von Muskel- und Faszientraining
- Kurze, leicht umsetzbare Bewegungs- und Entlastungsübungen
- Motivation zu einem rückenfreundlichen Arbeitsverhalten

### Methodik

- Interaktiver Kurzvortrag
- Tätigkeitsbezogene, alltagstaugliche Empfehlungen
- Demonstration einfacher Bewegungsroutinen
- Austausch & motivierende Impulse für nachhaltige Umsetzung



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

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](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*