

Handytrim

Ergonomisch arbeiten ist ein wichtiger Baustein in der Erhaltung der Arbeitsfähigkeit. Haltung bewahren und die unterschiedlichsten Belastungssituationen körperlich bewältigen zu können sind Grundlagen für ein langes und gesundes Arbeits- und Privatleben. Nur zu gerne nimmt der Mensch Ausweichbewegungen, Schutzhaltungen oder vermeintlich bequeme Positionen ein – mit der Folge von Bewegungseinschränkungen, muskulären Defiziten oder auch Schmerzen.

Teilnehmende werden mit einfachen Lösungen begeistert und das Thema Ergonomie positiv besetzt. In der Bewegung wirken zwei entscheidende Faktoren für die Fortführung einer Aufgabe. Einerseits die Selbstwirksamkeit - das Fühlen, das Erleben, das Sehen oder anders gesagt: der individuelle NUTZEN des Trainingseffektes, andererseits der Spaß und die Freude – Herausforderungen meistern, dazulernen, sich weiterzuentwickeln und mehr zu können als vorher: eines der menschlichen Grundbedürfnisse. Erleben, mitnehmen, spüren und langfristig nachmachen stehen daher im Vordergrund.

Unser Experte führt kleine Einheiten mit dem Handytrim durch und zeigt dabei kurze und effektive Übungseinheiten für zwischendurch.

Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: 15 Minuten
- Max. Teilnehmerzahl pro Einheit: 15
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Platzbedarf: bei 15 Teilnehmenden mind. 25 m²
- Personalbedarf: der Experte von aktivital ist im Modulpreis inkludiert



Wir machen Events. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org