

Betrieblicher Bewegungscoach

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Der Betriebliche Bewegungs-Coach informiert, berät, motiviert und bietet gezielte Bewegungseinheiten in absoluter Vereinbarkeit mit den individuellen Anforderungen am Arbeitsplatz. Die Fortbildung schafft eine verlässliche Ansprechperson, der vor Ort mit größtmöglicher Flexibilität für Kurzinterventionen zur Verfügung steht. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass schon kleine Bewegungseinheiten von zwei Minuten relevante Verbesserungen bringen (Andersen et al. 2011).

Nutzen:

- Inhouse-Expertinnen bzw. -Experten auf dem „kleinen Dienstweg“
- Gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung und Kurzentspannung
- Integration von gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen in den Arbeitsalltag

Ablauf:

- Grundlagenwissen: Bewegte Pause, Ergonomie und Rückengesundheit, Stress und Resilienz
- Praktische Übungen, angewandtes Wissen und Tipps für den Alltagstransfer

Umsetzung

- Umsetzung als 2-tätiger Grundkurs (optional ½ tägiger Refresher) oder nach Absprache
- Max. Teilnehmendenzahl: 16 Personen
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende, Moderationsmaterial (nach Absprache) sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

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