

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## DER BEWEGTE ARBEITSALLTAG

### Bewegen Sie sich besser

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Der Mensch ist auf Bewegung ausgelegt, doch daran scheitert es oft im Alltag. Merkmale unserer heutigen Zeit sind Menschen mit Übergewicht, Kreuzschmerzen und Diabetes. Ursache dafür ist meist der Bewegungsmangel oder die einseitig belastende Tätigkeit. Dieser Workshop beleuchtet im Theorie-Teil die Hintergründe der Notwendigkeit von Bewegung. Warum brauchen wir überhaupt Bewegung, was passiert im Körper, wenn wir uns bewegen? Ist jede Bewegung gut und reicht das aus, was wir täglich machen? Wie können wir Bewegung in unseren Arbeitsalltag integrieren und was kann ich praktisch tun, um Defizite auszugleichen? Unterstützt wird die Theorie mit praktischen Übungen, die man schnell und einfach in den Arbeitsalltag einbauen kann, um so muskuläres Ungleichgewicht auszugleichen und auch wieder die Freude an der Bewegung zu finden.

#### Ziel

- Sie verfügen über Kenntnisse in der Physiologie und die hieraus hervorgehende Erkenntnis, warum Bewegung wichtig ist.
- Sie wissen, welche Möglichkeiten der Integration von Bewegung in den Alltag es gibt.
- Sie haben praktische Übungen kennen gelernt.

#### Programm

##### Theorie

- Kurzer Überblick über Anatomie / Physiologie
- Begriffserklärungen: Grundumsatz, Metabolismus, PAL, MET
- Negative Auswirkungen auf die Physiologie
- Positive Auswirkungen auf die Physiologie

##### Praktischer Teil

- Übungen zur Stabilisation der „Mitte“
- Koordinationsübungen
- Einfache Kraftübungen
- Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit

#### Seminarnummer:

B.2.1.13

#### Methode:

Vortrag, Workshop

#### Referent\*in:

Stephanie Müller  
Master of Science, Sportwissenschaftlerin, lizenzierte Personal-Trainerin

#### Termin:

14.10.2022

#### Zeit:

08:30 Uhr – 11:30 Uhr

#### Ort:

Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 521

#### Anmeldeschluss:

09.09.2022

#### Gebühr:

zentral finanziert