

| 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        | Führungs-kompetenz stärken          | Projekt- und Prozessmanagement    | Verwaltungs-wissen                    |
| 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 Bewegungsmangel oder 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 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 kennengelernt.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

#### 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.2.1.10

**Methode:**  
Workshop mit theoretischem Input und praktischen Übungen

**Referent\*in:**  
Stephanie Müller  
Master of Science, Sportwissenschaftlerin, lizenzierte Personal-Trainerin

**Termin:**  
06.10.2023

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 11:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim  
Raum 518

**Anmeldeschluss:**  
01.09.2023

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)