

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	<b>Gesund bleiben am Arbeitsplatz</b>	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

## FIT UND AKTIV IM BÜRO! Ein Angebot der BKK Pfalz

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

In diesem Seminar werden wir uns mit den Auswirkungen von Bewegung auf den Körper beschäftigen und Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Bewegung in Ihren Arbeitsalltag integrieren können, um Defizite auszugleichen. Zudem werden wir praktische Übungen zur Kräftigung, Förderung der Beweglichkeit und zur Entspannung durchführen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen die positiven Effekte von regelmäßiger Bewegung am Arbeitsplatz zu entdecken und umzusetzen.

### Ziel

- Sie erfahren, wie wichtig ausreichend Bewegung ist und was im Körper passiert.
- Sie bekommen Anregungen, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren und Defizite ausgleichen können.
- Sie lernen praktische Übungen zur Kräftigung, Förderung der Beweglichkeit sowie zur Entspannung kennen.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

### Programm

- Bedeutung von Bewegung und Auswirkungen auf den Körper
- Möglichkeiten, Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren und Defizite, auszugleichen
- Praktische Übungen zur Kräftigung, Förderung der Beweglichkeit sowie zur Entspannung

**ZU WENIG ANMELDUNGEN  
SEMINAR WURDE  
ABGESAGT**



**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.10

**Methode:**  
Vortrag, Praxisbeispiele, Frage-möglichkeit

**Referent\*in:**  
Katharina Hick  
Gesundheitsberaterin, BKK Pfalz

**Termin:**  
19.09.2024

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

**Anmeldeschluss:**  
05.09.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

