

| LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR | | INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG | | FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT | | ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN | |
|------------------------------------|---|---------------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Werte, Regeln, Vorschriften | 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 |

WORKSHOP SCHULTER UND NACKEN

Ein Angebot der AOK



Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

In diesem Workshop gehen wir speziell auf die Problematik im Schulter- und Nackenbereich ein. Alle Teilnehmenden, die einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, bekommen hilfreiche Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag im Büro und lernen Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen für ihren Alltag kennen.

HINWEIS: Sportkleidung ist nicht zwingend erforderlich. Die Übungen lassen sich auch in normaler Arbeitskleidung durchführen. Sie können eigene Getränke oder eine Trinkflasche mitbringen, die vor Ort am Wasserspender aufgefüllt werden kann. Umkleidekabinen und Duschkmöglichkeiten sind vor Ort vorhanden.

Ziel

- Sie haben praktische Übungen zur Verbesserung und Mobilisation Ihres Schulter- und Nackenbereichs erlernt.
- Sie haben hilfreiche Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag im Büro bekommen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

Programm

- Theoretischer Hintergrund zur Problematik im Schulter und Nackenbereich
- Hilfreiche Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag im Büro
- Praktische Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen für den Arbeitsalltag

Seminarnummer:
B.2.1.20

Methode:
Vortrag, praktische Übungen für den Arbeitsalltag, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Sascha Pflüger
Sportwissenschaftler M. A.

Termin:
12.11.2025

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
AOK Gesundheitszentrum,
Reichskanzler-Müller-Str. 12-14,
68165 Mannheim

Anmeldeschluss:
29.10.2025

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)



AOK