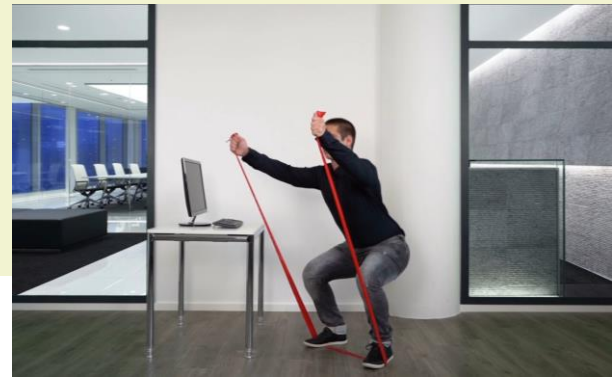


# Aktive Pause



## Workshop / Webinar

In unserem **Seminar „Aktive Pause“** erfahren Sie, wie wichtig körperliche Bewegung während der Arbeit ist. Aktive Pausen sind **kurze Auszeiten von der Bildschirmarbeit**, die durch gezielte Ausgleichsübungen ergänzt werden, um einseitigen Belastungen und Verspannungen entgegenzuwirken.

Sie lernen einfache **Übungen**, die sowohl **im Sitzen als auch im Stehen** durchgeführt werden können – ganz unkompliziert in Berufskleidung und ohne Vorkenntnisse. Unser Fachpersonal leitet die Übungen an und überwacht die Ausführung, um sicherzustellen, dass Sie die besten Ergebnisse erzielen.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Motivation |  
Bewegung |  
Ergonomie |  
Schulungen & Weiterbildungen

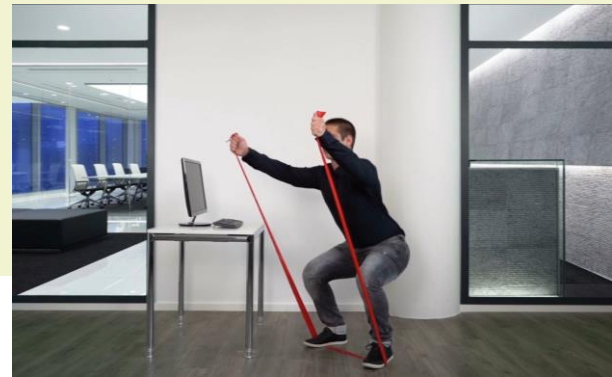
### Beispiel-Inhalte:

Die grundlegenden Themenschwerpunkte im Seminar Aktive Pausen sind:

- ✓ Warum ist körperliche Bewegung im Arbeitsalltag so wichtig?
  - ✓ 5 einfache Übungen im Sitzen
  - ✓ 5 einfache Übungen im Stehen
- \*Hilfsmittel, wie Theraband, wahlweise auch Tennisball, Massage-(Igel-) Ball oder Blackroll müssen allen TeilnehmerInnen zu Verfügung stehen

Durchgeführt von qualifiziertem Personal.

# Aktive Pause



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um einen Termin für Ihr individuelles Seminar mit unserem Fachpersonal zu vereinbaren. Gemeinsam klären wir, welche Themen für Ihre Zielgruppe am relevantesten sind.
- **Registrierung:** Nach Ihrer Anfrage vereinbaren wir einen passenden Termin für das Seminar. Wir klären ob das Seminar Online als Webinar oder direkt bei Ihnen vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden soll.

### Organisation und Durchführung

#### Ablauf Online

- **Voraussetzungen:**  
stabile Internetverbindung
- **Durchführung:** Sie erhalten alle notwendigen Informationen sowie den Link zur Online-Plattform, falls das Webinar online stattfindet. Am Tag des Webinars stellen wir sicher, dass alle technischen Aspekte reibungslos funktionieren. Sie loggen sich einfach über den bereitgestellten Link ein und werden direkt mit unserem Fachpersonal verbunden.

#### Ablauf Präsenz

- **Voraussetzungen:**  
Wiedergabemedium vor Ort | Stromanschluss | WLAN
- **Durchführung:** Bei Präsenzveranstaltungen kommt unser Fachpersonal direkt zu Ihnen. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv am Austausch teilzunehmen.
- **Unterstützung:** Unser Team steht Ihnen auch nach dem Seminar zur Verfügung. Bei Fragen oder weiteren Anliegen unterstützen wir Sie gerne dabei, die besprochenen Inhalte und Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Seminar bei Ihnen und Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders hilfreich oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.