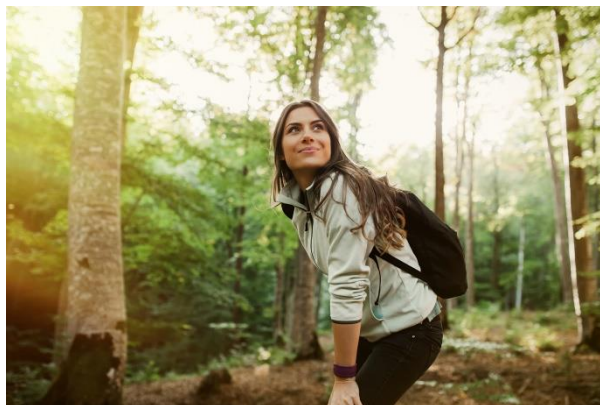


### **Lernen Sie die Vorteile von ausreichend körperlicher Aktivität sowie die Folgen von Bewegungsmangel kennen und wirken diesen aktiv entgegen.**

Dieses Angebot richtet sich an interessierte Mitarbeiter, welche die körpereigenen Prozesse in Folge von Bewegung verstehen und optimieren möchten. Dabei helfen praktische Übungen sowie Tipps für mehr Dynamik im (Arbeits-)alltag.



### **Inhalte Überblick**

#### **Folgen des Bewegungsmangels**

- Veränderung des Bewegungsverhaltens
- Informationen zum Sitzverhalten
- Typische Volkskrankheiten aufgrund von Bewegungsmangel

#### **Wie kann Bewegung gemessen werden**

- Definition von Gesundheit und seinen Einflussfaktoren
- Abgrenzung körperliche Aktivität (Bewegung) und körperliches Training (Sport)
- Messbarkeit mit Hilfe des Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), einem Fragebogen zur Erfassung körperlicher Aktivität

#### **Richtlinien der WHO zu Bewegung**

- Empfehlungen der WHO zur Gesunderhaltung durch körperliche Aktivität

#### **Was kann Bewegung leisten**

- Ganzheitliche Betrachtung positiver Effekte von ausreichend Bewegung auf den menschlichen Organismus

#### **Tipps für den Alltag**

- Hinweise zur praktischen Umsetzung der Inhalte und zur positiven Beeinflussung des Bewegungsverhaltens im (Arbeits-)alltag
- Integration von ausgewählten Bewegungsübungen während des Online-Seminars

### **Nutzen und Ziele**

#### **Sie werden...**

- die Relevanz von Bewegung für Ihre eigene Gesundheit verstehen,
- die Folgen körperlicher Inaktivität sowie die Empfehlungen zu gesundheitsförderlichem Verhalten kennenlernen,
- animiert, die Tipps und Übungen für mehr Bewegung in den (Arbeits-)alltag zu integrieren und so Ihr eigenes Wohlbefinden zu steigern

### **Umsetzung**

#### **Methoden**

- Microsoft Teams
- Teilnehmerbescheinigung
- Handout

#### **Teilnehmerzahl**

- max. 250 Personen

#### **Seminardauer**

- 60 Minuten

Sie haben Fragen zu unseren Online-Seminaren?

Wenden Sie sich direkt an Ihren ias-Betreuer oder schicken Sie uns eine E-Mail.



[online-seminare@ias-gruppe.de](mailto:online-seminare@ias-gruppe.de)