

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