

Ganzkörpertraining

Hintergrund und Zielsetzung

Die Auswirkungen von langem Sitzen, wenig Bewegung im Alltag und erhöhtem Stressempfinden sollen mit diesem Präventionskurs bekämpft werden, indem Teilnehmende ihre Haltung und ihre Gesundheit in den Fokus rücken. In der Maßnahme erlernen sie effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen. Schwächere Muskulatur wird gestärkt, unter Spannung stehende Muskelgruppen werden gedehnt.

Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers. In der Gruppe erleben Teilnehmende, dass die Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Spaß macht und sie über die Maßnahme hinaus für Bewegung in ihrem Alltag motiviert bleiben.

Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst acht Einheiten à 60 Minuten. Jede:r Teilnehmende braucht eine Bodenmatte sowie Gymnastikbänder. Alternativ kann die Maßnahme auch digital durchgeführt werden. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Ansprechpartner.

Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- physiologischer Aufbau des Bewegungsapparats
- aktive, gesundheitsförderliche Gestaltung des Alltags
- Vermittlung von Übungen
- Transfer des Erlernten in den Alltag