

Betriebliches Gesundheitsmanagement

	Aktive Minipause
Beginn	Nach Absprache
Dauer	jeweils ca. 15 min. pro Abteilung/Gruppe
Teilnehmer	Mindestens 6 Personen maximal 20 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten des Auftraggebers
Ausstattung	Wird von uns gestellt
Mitzubringen	-
Ziele	Sensibilisierung zum Thema Gesundheit
Nutzen	Gesundheit „Es kommt Bewegung in die Büros“ Eine aktive Minipause wirkt dem durch den Biorhythmus bevorstehenden Leistungsabfall entgegen. Durch die Auflockerung der Muskulatur sowie des Berufsalltags steigert sich das körperliche und seelische Wohlbefinden. Erfolgreiches Umsetzen der Übungen in den täglichen Arbeitsablauf
Inhalte	15 Minuten aktive Minipause im Büro Aktivierung Herz-Kreislaufsystem Mobilisation der Schulter-, Arm- und Handgelenke Lockerung und Dehnung der verspannten Muskelregionen, die charakteristisch für sitzende Bürotätigkeiten sind Entspannung und Massagetechniken
Methoden	deduktiv (vormachen-nachmachen-mitmachen)
Kosten	60,00 € zzgl. MwSt. pro Einheit, pro Gruppe Staffelpreise auf Anfrage Weihnachts-Special 55,00 € inkl. MwSt. pro Einheit, pro Gruppe
Referent	Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich
Abrechnung	Rechnungsstellung an Auftraggeber
Anmeldung	Offenes Angebot keine Anmeldung zwingend erforderlich, aber bitte auf maximale Teilnehmerzahl achten

November 2010