

Work in Balance

Produktiver arbeiten - Pausen machen - sich am Arbeitsplatz wohlfühlen, loslassen können!

Termin:	09.11. - 10.11.2024
Kurs - Nr.:	24.WB.01
Referentin:	Mareike Lange (Sport- und Erziehungswissenschaftlerin M. Ed.) Leitung Training, Bewegung und Prävention im Gesundheitszentrum MedicoFirst
Zielgruppe:	Physiotherapeuten, Masseur, Sport- u. Gymnastiklehrer, Trainer, Interessierte
Unterrichtseinheiten:	16
Fortbildungspunkte:	16
Kursgebühr:	240,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Skript und Pausenverpflegung
Kursbeginn:	09.00 Uhr
Kurszeiten:	Täglich von 09.00 – 17.00 Uhr



Kursinhalt

Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen immer mehr. Man spricht von "NewWork". Überall, rund um die Uhr, können wir arbeiten - sind ständig erreichbar. Dieses und bewegungsarme Verhalten kann zu Lasten der Gesundheit gehen.

Aus diesem Grund beschäftigt sich diese Fortbildung aktiv mit stressreduzierenden, mobilisierenden und aktiven Übungen und Tipps, die schnell und einfach in den Alltag integriert werden können. Eine kluge Verbindung zwischen Bewegung und Arbeit, denn es geht nicht um einen Spagat zwischen beidem, sondern eher um eine gute Mischung und Balance.

Bei einer Mischung aus theoretischen und praktischen Elementen zur Stressreduktion, ganzheitlichem Entspannungstraining, als auch Entspannung und Bewegung als ein ganzheitliches Programm zur gezielten Stressbewältigung, Stressreduktion und Stressprävention, werden verschiedene Übungen, Hilfen und Vermittlungsmethoden aufgezeigt.

Eine Fortbildung die das innovative Vorgehen im Rahmen der betrieblichen und persönlichen Gesundheitsförderung ermöglicht.

Die eigene Widerstandskraft stärken und dieses an die Kursteilnehmer und Patienten durch spezielle Angebote weitergeben.

Bitte bringen Sie Sportschuhe, ein Handtuch und Schreibutensilien mit.