

2024-F(7)

# Gesundheitsfördernde Bewegung und Körperhaltung im Arbeitsalltag

*carpe diem*



## DURCHFÜHRUNG

Madlén Steinbrückner

M.A. Sportwissenschaft, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Sporttherapeutin,  
Mentaltrainerin, Systemischer Personal- und Businesscoach, wingwave® Coach  
Nur Greifswald und Umgebung (60km)

## ZIELE

Nach diesem praxisorientierten Workshop erkennen Sie gesundheitsschädliche Bewegungsabläufe und Körperhaltungen und haben verschiedene Alternativen, wie Sie dem entgegenwirken und so Ihren Arbeitsalltag körperfreundlich gestalten können.

## INHALT

- Haltungs- und Bewegungsanalyse Ihres Berufsalltags
- Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Bewegung, Verspannung und Schmerz
- Was hat Stress damit zu tun?
- Die großen und kleinen Hilfen des Alltags - praxistauglichen Impulse und Übungen für mehr körperliches Wohlbefinden

## ZIELGRUPPE

Kita-Personal, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen

## VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Teppichboden und Stuhlkreis für 8-12 Teilnehmer  
Mind. ein Schreibtischstuhl und Tisch, idealerweise Sitzbälle

## DAUER

Tagesworkshop 9:00 - 16:00 Uhr