



# Kurs: „Aktive Pause“

Bewegungsprogramm als aktiver Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit im Büroalltag

Die sitzende Tätigkeit im Büro oder Homeoffice belastet Ihren Bewegungsapparat einseitig, führt zu Bewegungsmangel und kann Stress und Ermüdung erzeugen. In der Aktiven Pause lernen Sie moderate und motivierende Übungen kennen, um einen Ausgleich dafür zu schaffen.

Sie können diese Übungen später jederzeit am Arbeitsplatz, im Homeoffice oder zu Hause durchführen, um Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Verspannungen und allgemein dem Bewegungsmangel vorzubeugen.



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

„Sitzen ist das neue Rauchen“ heißt es oft und bedeutet, dass es ebenso gefährlich ist und zu den bekannten Zivilisationserkrankungen führen kann. Um dem entgegenzuwirken, lernen Sie ein moderates und motivierendes Übungsprogramm aus folgenden Bereichen kennen:

- Ausdauer
- Kraft
- Koordination
- Mobilisation
- Beweglichkeit
- Dehnung
- Entspannung

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- hybrid

Ausstattung: Ohne Equipment möglich

Zeit: 10 - 60 min pro Einheit (als Kurs über definierte Zeit möglich)

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)