



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



# Workshop: „Mobilisation und Dehnung“

Bewegungsaktivitäten können auch zur Regeneration einen wichtigen Beitrag liefern, wenn die Intensität der Belastung stimmt

**Mobilisations- und Dehnübungen sind ein wichtiger Bestandteil zur Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit und aktiven Regeneration unseres Bewegungsapparates. Sie lernen entsprechende Übungen kennen und wissen, welche Übungen sich für Sie zur Entspannung eignen.**

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

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



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

Die einseitigen Belastungen an den Arbeitsplätzen beanspruchen Ihren Organismus einseitig und unterfordern ihn aus physischer Sicht chronisch. Auch psychische Stressbelastungen können auf den Bewegungsapparat einwirken. Häufig lasten sie auf Ihren Schultern oder dem Rücken und führen zu Verspannungen der Muskulatur.

Gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen helfen Ihnen, die einseitigen Belastungen zu kompensieren, gezielt Ihre Muskeln zu entspannen sowie die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten oder zu verbessern.

Durch die geringe Belastungsintensität sind beide Übungsformen auch gut zur aktiven Entspannung geeignet und können so zur Regeneration beitragen.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

Ausstattung: Matte

Zeit: Ca. 45 Minuten

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)