

## Live-Online Angebot „Aktive Pause“

### Inhalte:

Langes Sitzen, langes Stehen oder lange einseitige körperliche Belastungen sowie Stress sind die Hauptrisikofaktoren für Rücken- und Gelenkerkrankungen.

Die Teilnehmenden der „Aktiven Pause“ lernen unter fachlicher Anleitung einfache, effektive Kräftigungs-, Mobilisations-, Aktivierungs-, Lockerungs- und Dehnübungen sowie Techniken der faszialen Selbstmassage kennen.

Zudem vermitteln unsere erfahrenen AOK-BewegungsexpertInnen aktuelles Hintergrundwissen zur Entstehung und Vermeidung von arbeitsplatzspezifischen Muskel-Skelett-Erkrankungen.

### Ziele:

- niedrigschwelliges Angebot
- Sehr einfache Organisation und Umsetzung
- Erlernen und trainieren einfacher, effektiver Übungen
- Sensibilisierung der Teilnehmer/innen zur Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen
- Gesundheitsressourcenstärkung der Teilnehmenden durch Vermittlung praktischer Übungen und theoretischer Inhalte z.B. am Arbeitsplatz
- Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Motivation

### Nutzen:

- einfache und bequeme Online-Teilnahme über PC, Laptop, Tablet oder Smartphone
- standortunabhängig
- nachhaltig umsetzbar durch seminarspezifisches Begleitmaterial
- krankenkassenunabhängig – Jede(r) kann mitmachen
- hoher Qualitätsstandard

### Zielgruppe

Erwachsene, Azubis, StudentInnen

### Umsetzung

#### Methoden

Liveonline per Videostream

#### Teilnehmerzahl

250 Teilnehmer/innen

#### Seminardauer

1 x 30 Minuten

5 x 15 Minuten

#### Ort

am mobilen oder festen Arbeitsplatz, im Homeoffice, in einem Kurs- oder Konferenzraum mit online Übertragungsmöglichkeiten

