

# Bewegter (Arbeits-)alltag für Vielsitzende

Angebote zur Förderung von Bewegung in Büro  
und Homeoffice

## Der Mensch ist ein Bewegungstier - Leben und Arbeiten gemäß unserem genetischen Erbe

Dieses Angebot zeigt den Teilnehmenden praxisnah und interaktiv, wie Zivilisationskrankheiten, die durch exzessives Sitzen begünstigt werden, durch einen bewegungsreicheren Alltag vorgebeugt werden kann. Die Beschäftigten werden dazu angeregt, sich im Büro und im Homeoffice bewegungsreiche Gewohnheiten anzueignen und dadurch ein Verhalten zu etablieren, das der Natur des Menschen, also seiner genetischen Prägung als „Bewegungstier“, viel mehr entspricht.



# Bewegter (Arbeits-)alltag für Vielsitzende



## Zielgruppe

Beschäftigte und Führungskräfte  
mit Bildschirmarbeitsplätzen



## Mögliche Formate

Kurzvorträge im Rahmen von  
Gesundheitstagen, Impulsvortrag,  
Workshop



## Besondere Anforderungen

Seminarraum mit Beamer  
bzw. PC/Tablet  
mit Internetzugang, Webcam, Mikrofon

## Inhalte

Spannendes Hintergrundwissen zum Thema „Bewegung und Rückengesundheit“

Sitzen! Ergonomisch und gesund oder ein Weg in die Trägheitsfalle?

Bewegung: integrieren statt kompensieren

## Vorgehensweise

Das Angebot wird durch ein Online-Quiz und Bewegungssequenzen ergänzt. Um den Transfer in den Alltag anzuregen, haben Sie als Teilnehmende die Möglichkeit, im Chat (online) oder im Anschluss Fragen zu stellen und an kleinen praktischen Übungen teilzunehmen.

## Ziele

Strategien entwickeln, um dem Bewegungsmangel im Arbeitsalltag entgegenzuwirken

Neue Routinen für bewegungsfreundliches Verhalten im (Arbeits-)alltag etablieren

Förderung der Selbstwirksamkeit

(Rücken-)gesundheit erhalten

