



Bewegte Pause

Gesundheit im Alltag

PROJEKT STECKBRIEF



UNTERNEHMENSART	Öffentlicher Dienst
UNTERNEHMENSGRÖßE	circa 80 Mitarbeiter
TEILNEHMERKREIS	14 Mitarbeiter
PROJEKTZEITRAUM	24 Wochen im Jahr (wiederkehrend)
DURCHFÜHRUNG	1 x wöchentlich, 20 Minuten



PROJEKT INFORMATIONEN



Der Auftrag

Ein unkompliziertes Bewegungs-Angebot, um die starre „Sitzhaltung“ im Büro aufzulösen.

Das Ziel

Mit diesem Bewegungs-Angebot, sollten Mitarbeiter motiviert werden sanfte Ausgleichsübungen in Ihren Arbeitsalltag einzubinden. Dadurch sollen Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen und stressbedingten Erkrankungen vorgebeugt werden.

Die Umsetzung

Der Personalrat hat initiiert, dass die Mitarbeiter mit eigener Kostenbeteiligung einmal wöchentlich an einer 20-minütigen bewegten Pause teilnehmen.

Die Bewegte Pause wird als kurzweilige Mittags-Sport-Einheit am Unternehmensstandort angeboten.

Die Übungen sind darauf ausgelegt, dass sie direkt im Dienstdress absolviert werden können.

PROJEKT IMPRESSIONEN



Ausgleichübungen für den Arbeitsalltag

Gemeinsame Bewegung
schafft Ausgleich...





...und zufriedene Mitarbeiter

Kommentare zur Bewegten Pause



„super
freundliche gut
gelaunte
Trainerin“

„die Bewegte Pause
ist eine wirklich
produktive
Unterbrechung der
Arbeit“



„sehr lockere
Atmosphäre - da fällt
das Abschalten leicht“

Weiterer Einsatz- & Transfer

Die Bewegte Pause ist auch für folgenden Kontext geeignet:

- Für kleine Unternehmen mit geringen Ressourcen und Mitteln
- Zur Integration in jegliche Veranstaltungen, um dort einen Hauch Gesundheit und Bewegung hineinzubringen
- Als Angebot im Rahmen eines Gesundheitstages



Projektdurchführung
und Umsetzung durch:
www.gewusst-gesund.de

