

MOVE & RECHARGE



**Rausgehen. Auftanken.
Kraft schöpfen.**

ZIELGRUPPE

Erwachsene Beschäftigte aus allen Berufsgruppen, die mehr Bewegung in Ihren (Berufs-) Alltag bringen wollen.

ORT

Outdoor

DAUER

Als Halb- oder Ganztagsformat, sowie in Kursform buchbar.

Das Bewegungsangebot richtet sich an Beschäftigte und dient der präventiven Förderung von körperlicher Gesundheit im Arbeitskontext. Durch moderat dosierte Gehstrecken in Kombination mit gezielten aktiven Übungen werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Ergänzende Entspannungs- und Wahrnehmungselemente unterstützen den Abbau arbeitsbedingter muskulärer und mentaler Belastungen.

Dem Angebot liegt das Format des Gesundheitswanderns als zertifizierter Präventionskurs zugrunde.

Es ist für unterschiedliche Leistungsniveaus geeignet und ermöglicht eine individuelle Anpassung der Belastung. Die Inhalte orientieren sich an den Anforderungen der betrieblichen Gesundheitsförderung, sowie an den Qualitätskriterien der Primärprävention gemäß §20SGBV.

ZIELE

- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit)
- Prävention muskulo-skelettaler Beschwerden und bewegungsbedingter Gesundheitsrisiken
- Abbau arbeitsbedingter körperlicher und mentaler Belastungen
- Sensibilisierung für gesundheitsförderliches Bewegungsverhalten im Arbeitsalltag
- Aufbau individueller Bewegungsressourcen zur nachhaltigen Gesundheitsstärkung

INHALTE

- Moderat gestaltete Gehstrecken mit wechselnden Belastungsintensitäten
- Funktionelle Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und motorischer Kontrolle
- Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zur Stressregulation
- Kurze Impulse zur Übertragbarkeit der Inhalte in den (Berufs-)alltag