



Flur Sport – Fitness am Arbeitsplatz

Ziel:

Wir bewegen uns in unserem beruflichen Kontext zu wenig und/oder zu einseitig. Die Folge davon sind Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Unkonzentriertheit bis hin zu Kreislaufbeschwerden und vieles mehr.

Mit dem Flur Sport wollen wir Ihnen die Möglichkeit bieten, sehr unaufwendig und unkompliziert einmal pro Woche für eine kurze Zeit (20 Minuten) körperlich aktiv zu werden und damit etwas für Ihr körperliches Wohlbefinden zu tun. Das sportliche Kurzprogramm wird immer wieder neu zusammengestellt, die Übungen sind in normaler Kleidung machbar. Es wird auch darauf geachtet, dass Sie nicht ans Schwitzen kommen, so dass Sie nach dem Sport direkt wieder an Ihren Arbeitsplatz gehen können. Der Trainer bzw. die Trainerin kommt einmal pro Woche zu Ihnen und holt Sie zu den Übungen ab, Sie schließen sich spontan an. Haben Sie keine Zeit, oder passt es einmal nicht, kein Problem, vielleicht passt es dann ja wieder beim nächsten Mal?

Zielgruppe: Alle Mitarbeitenden

Inhalte:

Kleine Fittesseinheiten zur

- Stabilisierung der Bauchmuskeln
- Stärkung der Rumpfmuskulatur
- Dehnungsübungen der Nackenmuskulatur
- Entspannung durch aktives Atmen
- Augenentspannung
- Aktivierung der Durchblutung
- Wirbelsäulenübungen
- Übungen für Arme und Hände
- ...

Methoden: Praktischen Körperübungen, Dehnübungen, Kraftübungen etc. auf Ihrem Flur

Dauer: 20 Minuten, 1x wöchentlich

Gruppengröße: 8-10 Personen