



## Bewegungsreihen

### AKTIV PHYSISCHE GESUNDHEITSPRÄVENTION GESTALTEN UND UMSETZEN



Kursangebot



#### Hintergrund:

Die Bewegungsreihen kombinieren mehrere Angebote, die auch einzeln als Präventionsmaßnahmen buchbar sind. Die Bewegungsreihen erstrecken sich über einen Zeitraum von insgesamt sieben Monaten. Mit einer festgelegten Gruppe von Teilnehmern wird dabei immer eine Körpertestung als spezielle Sensibilisierungsmaßnahme für ein bestimmtes Thema der physischen Gesundheitsprävention durchgeführt. Vier Wochen nach den Testungen erfolgt mit den Teilnehmern ein Halbtagesworkshop zum festgelegten Thema, gefolgt von einem Follow-up-Workshop nach sechs Monaten zur Sicherung der Nachhaltigkeit. Die Teilnehmerzahl für die Bewegungsreihen ist auf 15 Teilnehmer limitiert.

#### Durchführung:

- Bewegungsreihe Gesunder Rücken: 1 Testtag MediMouse-Testung, Halbtagesworkshop Gesunder Rücken, Follow-up-Workshop „Gesunder Rücken“
- Bewegungsreihe Wunderwerk Muskel: 1 Testtag FMS-Testung, Halbtagesworkshop Wunderwerk Muskel, Follow-up-Workshop „Wunderwerk Muskel“
- Bewegungsreihe Lust auf Bewegung: 1 Testtag B.I.A.-Testung, Halbtagesworkshop Lust auf Bewegung, Follow-up-Workshop „Lust auf Bewegung“
- Bewegungsreihe Kompetenter Umgang mit unseren Ressourcen: 1 Testtag B.I.A.-Testung, Halbtagesworkshop „Kompetenter Umgang mit unseren Ressourcen“, Follow-up-Workshop „Kompetenter Umgang mit unseren Ressourcen“

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)