



Livestream-Kurs Aktive Pause

Wellnow - Digitale Health Services



- ✓ **Kurs / Modul:** Aktive Pause / Bewegung
- ✓ **Ziel / Effekt:** Beweglichkeit + leichte Ganzkörperkräftigung
- ✓ **Zielgruppe:** Mitarbeiter mit primär sitzender Tätigkeit oder monotonen Bewegungsabläufen
- ✓ **Schwierigkeitsgrad:** Für Anfänger & Fortgeschrittene
- ✓ **Intensität / Dauer:** Gering / 30 Minuten
- ✓ **Equipment:** Isomatte und/oder Handtuch, Wasser, sportliche oder bequeme Kleidung



Häufige Fragen

Warum eine Aktive Pause?

Zusammen mit Rücken Fit gehört die Aktive Pause zu den Klassikern der Sportkurse im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Wie der Name verrät, geht es hier vor allem darum, eine effektive Pause einzulegen, die einen sowohl von der Arbeit abschalten lässt, als auch die Möglichkeit bietet, sich zu bewegen, zu aktivieren und sich mit den KollegInnen auszutauschen.

Was wird bei der Aktiven Pause gemacht?

Bei der Aktiven Pause findet ein Mix aus leichten Dehn- und Kräftigungsübungen statt. Dabei gehen unsere professionellen TrainerInnen mit verschiedenen Variationen der Übungen auf das individuelle Niveau jedes einzelnen Teilnehmenden ein. Der Kurs zielt vor allem darauf ab, große und vom langen Sitzen beanspruchte Muskelpartien zu aktivieren und zu bewegen, um langfristigen Schäden präventiv entgegenzuwirken. Darüber hinaus soll die aktivierende Bewegung dazu dienen, motiviert und konzentriert aus der Pause zu kommen.

Effekte & Ziele

Kurzfristig

Aktivierung von Geist und Körper

Förderung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Produktivität

Die sportliche Bewegung bietet eine effektive Pause, um von der Arbeit „abzuschalten“

Mittel- bis langfristig (bei regelmäßiger Teilnahme)

Steigerung der allgemeinen Fitness (vor allem Kraft, Koordination & Beweglichkeit)

Präventiver Schutz vor Langzeitfolgen durch Bewegungsmangel und langem Sitzen

Regelmäßige Bewegung stärkt die Immunabwehr und steigert die Stressresistenz