

Aktive Pause

Die Bewegungsintervention "Aktive Pause" ist ein Kurs für jeden, der verschiedene unsichtbare Bewegungen und den Frischekick für den Alltag kennenlernen und erlernen möchte, um sich auch in der täglichen Routine selbständig Oasen der Lockerheit und Entspannung schaffen zu können. Verschiedenste Belastungssituationen können durch die neue Kraft und Energie bewältigt werden. Den Teilnehmenden soll bewusst werden, dass sie durch einen gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung leistungsfähiger werden und die täglichen Aktivitäten so müheloser verwirklichen können.

Inhalt:

- Übungen zur Mobilisation
- Übungen zur Kräftigung
- Übungen zur Dehnung
- Die Übungen werden jeweils zielgruppenspezifisch angepasst

Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: 20-25 Minuten
- Max. Teilnehmerzahl pro Einheit: 15
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Platzbedarf: bei 15 Teilnehmenden mind. 35 m²
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert

Nutzen:

- Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Förderung des gesundheitsförderlichen Verhaltens



Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org