

Ausbildung „Mitarbeitende bewegen Mitarbeitende“

13. + 14.
November
2024



Bear Fotos/shutterstock.com

Gemeinsam aktiv werden!

Aktive Bewegungspausen während des Tages fördern die Gesundheit merklich. Das Programm der ÖGK „Mitarbeitende bewegen Mitarbeitende (MbM)“ wendet sich an alle, die in ihrem Unternehmen vitalisierenden Pausen einführen möchten.



Zielgruppe: Mitarbeitende, die Freude an der Bewegung haben und einen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Betrieb leisten möchten. Vorausgesetzt werden dabei Freude an der Kommunikation und die Bereitschaft, erlerntes Wissen innerhalb des Unternehmens weiterzugeben.

Ausbildungsinhalte:

- Bedeutung, Nutzen und Grundlagen von Bewegung
- Aufbau und Organisation von Ausgleichsprogrammen
- Durchführung von Mobilisations-, Koordinations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen am Arbeitsplatz mit Übungsanleitungen
- Allgemeine Empfehlungen für einen gesunden Rücken

Ziel der Ausbildung: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in der Lage Bewegungsprogramme mit ihren Kolleginnen und Kollegen durchzuführen. Darüber hinaus erhalten sie Tipps für die organisatorische Umsetzung in ihrem Betrieb.

Termin, Kursdauer und Ort: zweitägige Veranstaltung am 13. und 14.11.2024 von 08.30 bis 16.30 Uhr im Veranstaltungsforum der Österreichischen Gesundheitskasse in der Jahngasse 4, 6850 Dornbirn (Zugang nur über den Außenlift möglich).

Kosten: 100,00 Euro pro Person (exkl. 20 % MWSt.)

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
(Teilnahme mehrerer Personen aus einem Betrieb möglich)

NEU – Jetzt online anmelden: Dazu einfach den QR-Code scannen und auf „Jetzt anmelden“ klicken.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da: Corina Gasser,
Tel. +43 5 0766-191670 oder bewegung-19@oegk.at

