

FIT UND LEISTUNGSFÄHIG IM HOMEOFFICE

Körperliche Aktivität ist einer der wichtigsten Faktoren zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit. Dies ist auch während des Homeoffice und der Selbstquarantäne möglich.

Innerhalb des Workshops werden die Auswirkungen der Corona- Krise auf die Gesundheit aufgegriffen und erläutert. Hierzu werden den Teilnehmenden Empfehlungen und Tipps für Indoor-Aktivitäten (Machbarkeit im Homeoffice mit Transfer ins Alltagsverhalten, Treppe-Garten etc.), Entspannung, Atmung, Achtsamkeit und Stärkung des Immunsystems in Zeiten von Corona an die Hand gegeben. Es werden digitale Medien als Unterstützung der Wissensvermittlung sowie zur eigenständigen Durchführung von Bewegungsangeboten bereitgestellt.

Nutzen

Steigerung von Produktivität, Motivation und Gesundheit in der Quarantäne und danach durch Wissensvermittlung und Bewegungsempfehlungen im Homeoffice.

Reduzierung von Bewegungsmangel und sitzenden Tätigkeiten, Verbesserung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit sowie Vermeidung von Belastungen für die psychische Gesundheit.

Ablauf

Das Webinar ist ein interaktiver Live-Vortrag, der über das Internet übertragen wird. Die Inhalte werden durch eine qualifizierte Bewegungsfachkraft an die zugeschalteten Teilnehmenden vermittelt. Am Ende des Webinars findet eine Frage- Antwort-Runde statt. Anschließend werden den Teilnehmern folgende Medien zur Verfügung gestellt:

- Aktive Pausen: SnaXercises im Homeoffice bzw. daheim als Beispiele für 5x3x10 Minuten Bewegung wöchentlich

Schnelle Fakten

- **Zielgruppe:**
Mitarbeitende, die gerade in Zeiten von Corona auch im Homeoffice körperlich aktiv sein wollen und ihr Immunsystem stärken möchten.
- **Dauer:**
45 Minuten
- **Zahl der Teilnehmenden:**
6-15
- **Technische Anforderungen:**
Stabiler Internetzugang, PC/Laptop/Tablet oder Smartphone, Mikrofon, ggf. mit Kopfhörer
- **Logistische Anforderungen:**
Vor Beginn werden alle notwendigen Informationen für die Teilnehmenden bereitgestellt.