

IMMUNSTARK DURCH BEWEGUNG IM HOMEOFFICE

Körperlich aktiv während des Homeoffice und der Selbstquarantäne zur Vermeidung von körperlicher Inaktivität und zur Stärkung des Immunsystems

Innerhalb des Angebots werden die Auswirkungen der Corona- Krise auf die Gesundheit aufgegriffen und erläutert. Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein zur Stärkung des Immunsystems. Hierzu werden den Teilnehmer*innen Empfehlungen und Tipps für die Bereiche körperliche Aktivität (WHO Empfehlungen zur Bewegung), Entspannung, Atmung, Achtsamkeit und Stärkung des Immunsystems während und nach dem Homeoffice und der Selbstquarantäne 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 im Homeoffice und danach durch Wissensvermittlung und konkrete Bewegungsempfehlungen.

Stärkung des Immunsystems, Reduzierung von Bewegungsmangel und sitzenden Tätigkeiten sowie Vermeidung von Belastungen für die psychische Gesundheit.

Ablauf

Das Angebot ist ein digitaler Workshop, der über das Internet übertragen wird. Die Inhalte werden durch eine qualifizierte Bewegungsfachkraft an die zugeschalteten Teilnehmenden vermittelt. Am Ende des Workshops findet eine Frage- Antwort- Runde statt. Anschließend werden den Teilnehmer-*innen themenbezogene Medien zur Verfügung gestellt.

Schnelle Fakten

- **Zielgruppe:**
Mitarbeitende, die gerade in Zeiten von Corona körperlich aktiv sein wollen und ihr Immunsystem stärken möchten.
Die Inhalte sind auch für Mitarbeiter*innen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.
- **Dauer:**
45 Minuten
- **Anzahl 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 Teilnehmer*innen bereitgestellt.

