



VITADROM

Sportvereinigung
Feuerbach 1883 e. V.

Bewegte Auszeit im Homeoffice

Langes Sitzen und einseitige Bewegungen belasten den Körper und können langfristig zu Gesundheitsbeeinträchtigungen führen.

In einer bewegten Auszeit können Ihre Mitarbeiter, die etwas für Ihren Bewegungsapparat tun, für eine physische wie psychische Entlastung sorgen. Die bewegte Pause besteht aus Elementen der Bereiche Kraft, Beweglichkeit und Koordination, denen trainingswissenschaftliche Erkenntnisse zugrunde liegen.

Unsere Bewegungsexperten zeigen Ihren Mitarbeitern u. a. Ausgleichsbewegungen und Mobilisationsübungen sowie Atementspannungen, die den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenwirken und die Funktion des Bewegungsapparats verbessern. Demzufolge beugt eine aktive Pause klassischen Krankheitsbildern vor.

Vorteile einer online bewegten Auszeit:

- Ausgleich zum Bildschirmarbeitsplatz.
- Teilnehmerquoten sind höher als bei Präsenzkursen, da alle Mitarbeiter egal ob im Büro oder im Homeoffice sich unkompliziert zuschalten und mitmachen können.
- 15-30minütige Einheiten reichen aus, um den Bewegungsapparat zu entlasten und um die Gesundheit zu fördern.
- Ihre Mitarbeiter haben auch im Homeoffice das Gefühl, nicht isoliert zu sein, sondern durch das gemeinsame Tun weiterhin dem Team anzugehören.
- Die persönliche Betreuung bleibt gewährleistet.

Ihre Ansprechpartner in der Sportvg Feuerbach:

Heike Bleicher

Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Rehasport und Betriebliches
Gesundheitsmanagement
Sportvereinigung Feuerbach 1883 e.V.
Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom Am
Sportpark 1
70469 Stuttgart
Tel: 0711 / 89089-38
Mail: h.bleicher@sportvg-feuerbach.de

Jürgen Saur

Dipl.-Sportlehrer
Sporttherapeut DVGS
Bereichsleiter Fitness- und Gesundheitssport
Sportvereinigung Feuerbach 1883 e. V.
Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom
Am Sportpark 1
70469 Stuttgart

Tel: 0711 / 89089-33
Mail: j.saur@sportvg-feuerbach.de

