

# Aktive Pause

Eine kleine Auszeit vom Arbeitsalltag wirkt oft Wunder!

Aktive Pausen verhelfen dabei neue Energie zu tanken, den Stoffwechsel auf Trab zu bringen und einen Ausgleich zu den oft einseitigen Bewegungen des Alltags zu schaffen.

Die Übungen der Aktiven Pause bringen schnell Erholung in den Alltag. Sie schaffen einen Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit, beugen Verspannungen und Schmerzen in der Rückenmuskulatur vor und reduzieren diese. Darüber hinaus verbessern sie Körperhaltung, Entspannungsfähigkeit und Wohlbefinden. Nicht zuletzt können diese Übungen gezielt Stress abbauen, die Akkus wieder neu aufladen und neue Motivation für die anstehenden Aufgaben bringen.

## Fakten zur Aktiven Pause:

- Theoretische Einführung zur Aktiven Pause
- Praktische Durchführung des Kurzprogramms bestehend aus Entspannung, Mobilisation und Kräftigung
- Nutzung verschiedener Kleingeräte

### Ziele:

- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Förderung des Arbeitsklimas
- Ausgleich zu alltäglichen Anforderungen



# Rahmenbedingungen



*Organisation:*  
Workshop mit theoretischen und praktischen Anteilen

*Zeitlicher Rahmen:*  
60-90 Minuten

*Teilnehmerzahl:*  
Maximal 15

*Kosten:*  
Auf Anfrage