

	Bewegte Pause
Beginn	Nach Absprache
Dauer	jeweils ca. 20 min. pro Gruppe
Teilnehmer	Mindestens 6 Personen maximal 20 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten des Auftraggebers
Ausstattung	Wird von uns gestellt
Mitzubringen	-
Ziele	Sensibilisierung zum Thema Gesundheit/Auflockerung
Nutzen	Gesundheit „Es kommt Bewegung in die Büros“ Eine aktive Minipause wirkt dem durch den Biorhythmus bevorstehendem Leistungsabfall entgegen. Durch die Auflockerung der Muskulatur, sowie der Veranstaltung steigert sich das körperliche und seelische Wohlbefinden. Mentale frische erhalten Erfolgreiches Umsetzen der Übungen in den täglichen Arbeitsablauf
Inhalte	20 Minuten bewegte Pause mit und ohne Kleingerät Aktivierung Herz-Kreislaufsystem Mobilisation der Schulter-Arm-u.Handgelenke Lockerung und Dehnung der verspannten Muskelregionen, die charakteristisch für sitzende Bürotätigkeiten sind Entspannung und Massagetechniken
Methoden	deduktiv (vormachen-nachmachen-mitmachen)
Kosten	60,00 € zzgl. MwSt. pro Einheit, pro Gruppe 58,20 € zzgl. MwSt. pro Einheit bei zwei Gruppen Rabatt 3% 57,00 € zzgl. MwSt. pro Einheit bei drei Gruppen Rabatt 5% 54,20 € zzgl. MwSt. pro Einheit bei vier Gruppen Rabatt 10%
Referent	Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich
Abrechnung	Rechnungsstellung an Auftraggeber
Anmeldung	Offenes Angebot keine Anmeldung zwingend erforderlich, aber bitte auf maximale Teilnehmerzahl achten