

BEWEGUNG im BGM

Referenzen/ Erfahrungen

Praktische Sport- und Bewegungskurse:

- Aktive Pausen
- Braingym-Kurse (Koordination)
- Funktionelles Zirkeltraining
- Cardio-Workout / Aerobic
- Outdoor: Geocaching, Nordic Walking

Vorträge und (Azubi-)Workshops:

- Aktiver Lebensstil
- Azubi-Workshops: Vorträge und Praktische Einheiten mit verschiedenen Stationen



Gesundheitstage:

- Div. Screenings, z.B. Medimouse, Easy Torque, Cardioscan, Haltungsdagnostik, EMG-muskeltonusmessung, Inbody, ...
- Kurzvorträge im 20-30min-Takt mit praktischen Übungen (Rücken, Herz-Kreislauf-System)
- Standbetreuung zu verschiedenen Themen: Bewegungsspiele, Herz-Kreislaufsystem, Wirbelsäule, Ergonomie..

