

## Ausbildung zu BewegungsmultiplikatorInnen:

# „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“



„MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“ (MbM) richtet sich an Dienststellen, die daran interessiert sind, aktiv gestaltete Bewegungspausen einzuführen. Im Rahmen der zweitägigen Ausbildung werden die TeilnehmerInnen befähigt, Bewegungsprogramme mit ihren KollegInnen durchzuführen. Sie erlernen effektive Ausgleichsübungen, die sich schnell und einfach in ihren Dienststellen, unter Berücksichtigung der jeweiligen Arbeitsabläufe sowie Arbeitsbedingungen, umsetzen lassen. Ziel der Ausbildung ist es, die erlernten Übungen mit geringem Zeitaufwand in den täglichen Arbeitsablauf zu integrieren.

### Zielgruppe

Bewegungsinteressierte und gesundheitsorientierte MitarbeiterInnen, die als interne BewegungsmultiplikatorInnen aktive Pausen in ihrer Dienststelle umsetzen möchten.

### Vorteile und Nutzen von MbM

- Förderung der Motivation, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit
- Ausgleich von einseitigen Belastungen und Stress
- Langfristige Sicherung der Arbeitsqualität
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Erhöhung der Mitarbeiteridentifikation
- Aufrechterhaltung der Leistungsbereitschaft

## Inhalte

- Bedeutung, Grundlagen und Nutzen von Bewegung
  - Wie hält mich welche Bewegung gesund?
  - Wie viel Bewegung braucht es, um einen gesundheitsrelevanten Effekt zu erzielen?
- Übungsanleitungen für Dehnungs-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Koordinationsübungen am Arbeitsplatz
- Aufbau und Strukturierung von Ausgleichsprogrammen
- Empfehlungen für einen gesunden Rücken

### **Kontakt:**

Mag. Christian Katzenbeisser

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)

Referat Gesundheitsförderung

Tel.: 05 04 05/21 713

E-Mail: [gesundheitsfoerderung@bva.at](mailto:gesundheitsfoerderung@bva.at)