

# AUSBILDUNG ZUM BETRIEBLICHEN BEWEGUNGS- COACH

## › 2,5-tägige Multiplikatoren-schulung

### TAG 1

1. Der Mensch ist ein Bewegungstier
2. Risikofaktor Bewegungsmangel und die gesundheitlichen Folgen
3. Die Rolle und Funktion des Bewegungscoaches
4. Möglichkeiten und Grenzen des Bewegungscoaches
5. Die aktive Pause im Betrieb
6. Aufbau der Wirbelsäule
7. Muskuläre Stärkung & Arbeitsweise der Wirbelsäule
8. Erkrankungen der Wirbelsäule – Funktionell vs. Chronisch
9. Herausforderungen für den Rücken im Betrieb
10. Haltungsanalyse mit dem Stabilizer

### TAG 2

1. Ergonomie – Die Grundlagen
2. Ergonomie in der Verwaltung
3. Bewegungsprogramme selbst entwickeln
4. Gestaltung eines eigenen 15-minütigen Übungsprogrammes

### REFRESHER (0,5-TÄGIG)

1. Erste Erfahrung, Erfolge & Hürden
2. Gestaltung eines eigenen 15-minütigen Übungsprogrammes mit Videoaufzeichnung
3. Vorstellung von „Gehirntraining“ als weitere Form der aktiven Pause



### Termine

INHOUSE auf Anfrage