



## ADG-Webinar: Active Office - das bewegende Büro

Buchungsnummer  
**ST22-00564**

Diese Veranstaltung richtet sich an:

**VorständInnen, PersonalleiterInnen, SpezialistInnen"n Bereichen Personalmanagement, Unternehmensentwicklung oder Betriebliches Gesundheitsmanagement.**

Sitzen ist das neue Rauchen!  
Diese Schlagzeile lässt  
erahnen, welchen  
gesundheitlichen Risiken  
MitarbeiterInnen im Büro in  
Folge eines sitzenden  
Lebensstils ausgesetzt sind.

Inaktivität im Büro verursacht nicht nur Muskel- und Skeletterkrankungen, sondern auch andere Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauf-Schwächen, niedrigschwellige Entzündungen, Bluthochdruck, Diabetes 2, Demenz und Weitere.

Die gute Nachricht: Es benötigt keinen exzessiven Leistungssport nach der Arbeit, "esen Risiken

vorzubeugen. Bereits integrierte Bewegungsabläufe während der Arbeitsprozesse können hier signifikant entgegenwirken.

Veranstaltungsart

**Webinar**

Dauer (in Tagen)

**0,5**

Termin

**10.11.2022 - 10.11.2022**

Preis

**315,00 €**

Aktions- und Gutscheincodes werden im Bestellprozess berücksichtigt.

### **Beschreibung**

Dauerhafte „rückenschonende“ Haltungen oder Bürostühle sind nicht unbedingt förderlich, um gesunde körperliche und geistige Prozesse aufrechtzuerhalten. Erfahren Sie in diesem Webinar, wie dynamische Sitz-, Steh- und Bewegungsabläufe während der Arbeitsprozesse die Leistungsfähigkeit insgesamt unterstützen – unabhängig davon, wo Sie arbeiten.

### **Inhalte**

- Bewegung und Kognition: Nur wer sich bewegt, kann geistig leistungsfähig sein.
- Integrieren statt kompensieren: Bewege Verhältnisse und Verhaltensweisen in deine Arbeitsorganisation einbauen.
- Tipps für mobiles Arbeiten und den Lebensalltag:
  - "Bewegungsführer" für mehr innere und äußere Bewegung in den Nebenbei.
  - So rhythmisiere ich meinen Arbeitsalltag zur Förderung meines Wohlbefindens.

## **Nutzen**

- Sie erfahren, "rsteckte gesundheitliche Gefahren im Büroalltag / mobilen Arbeiten liegen.
- Sie verstehen, wo Fehler"ltäglichen Bewegungsmuster liegen.
- Sie erhalten Tipps, wie Sie ohne Zusatzaufwand einen aktiven Arbeitsalltag gestalten können – unabhängig davon von wo Sie arbeiten.

## **Dozenten**

Experten:

Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung

Wendelin Abresch