

Fortbildung

20.10.2026 09:00 Uhr - 21.10.2026 13:00 Uhr

Carimover – Bewegte Pause – Qualifizierung von Multiplikator_innen

Der Arbeitsalltag ist geprägt von einseitigen Bewegungen. Kurze und gesunde Pausen können ein wirkungsvolles Mittel sein um aus den belastenden Positionen und Stressmustern auszubrechen.

Die bewegte Pause dient der allgemeinen Gesundheitsförderung, verringert arbeitsbedingte Beschwerden, steigert die Konzentration und baut Stress ab.

Zweitätiges Seminar

20.10.2026 09:00 bis 17:00 Uhr

21.10.2026 09:00 bis 13:00 Uhr

Ziele

- Sie erwerben theoretisches und praktisches Wissen zum Thema Bewegung.
 - Sie können Übungen zur Mobilisation, Stressabbau, Dehnung und leichten Kräftigung selbstständig ausführen, anpassen und Ihre Kolleginnen und Kollegen anleiten.
 - Sie bringen typische Gesundheitsprobleme mit passenden Übungen in Verbindung.
 - Sie lernen Möglichkeiten kennen wie Bewegung und Bewegungspausen und deren positive gesundheitliche Wirkung selbstverständlicher Teil des beruflichen Alltags werden können.
-

Inhalt und Ablauf

Ausgehend von ihren eigenen Erfahrungen erkunden wir gemeinsam die positive Wirkung von Bewegung auf Körper und Geist. Welche Körperstrukturen und Organe sind an einer Bewegung beteiligt und wie lassen sich deren Aufgaben und Funktionen gesundheitsförderlich nutzen? Was brauche ich und mein Team? Welche "Zipperlein" schränken uns ein? Und mit welchen Übungen können wir dem entgegenwirken?

In 1 ½ Tagen lernen Sie anatomische und physiologische Grundlagen von Bewegung kennen. Wir kommen gemeinsam bei vielfältige Übungen in Bewegung und erfahren deren Wirkung. In Kleingruppen erarbeiten wir individuelle Gesundheitspausen, die schnell und einfach umgesetzt werden können und die die Möglichkeiten Ihres Arbeitsumfeldes berücksichtigen.

Kontext

Der Arbeitsalltag ist oft geprägt von einseitigen Bewegungen. Kurze und gesunde Pausen können ein wirkungsvolles Mittel sein um aus den belastenden Positionen und Stressmustern auszubrechen.

Die bewegte Pause dient der allgemeinen Gesundheitsförderung, verringert arbeitsbedingte Beschwerden, wirkt positiv auf die Konzentration, baut Stress ab und stärkt das Teamerleben.

In der Qualifizierung zum "Carimover"/ Multiplikator_in für bewegte Pause lernen Sie Möglichkeiten kennen wie sie eine gesunde und bewegte Pause für ihre Kolleginnen und Kollegen gestalten, durchführen und an ihre Arbeits- und Rahmenbedingungen anpassen können.

Hinweis

Bequeme Kleidung, Bewegungsfreude und gute Laune mitbringen!

Zielgruppe:

Alle Mitarbeitenden die sich gerne bewegen und Motivation haben als Multiplikator_in für sich und ihr Team zu wirken

(BQ für 07 / 09 / 10 / 18 / 20 / 21 / 39 / 42 / 44)

Termin:

20.10.2026 09:00 Uhr - 21.10.2026 13:00 Uhr

Referent(inn)en:

Sonja Paul (MH® Kinaesthetictrainerin/ Quintcoach)

Ansprechpartner:

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 13)

Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

060/2026BQ