

Aktive Bewegungspausen - virtuell

Hintergrund - Bewegung

Bereits kurze Unterbrechungen der Sitzzeit haben einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Denn durch langes Verweilen in der gleichen Position, werden die Bandscheiben nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, wodurch der Transport von wichtigen Nährstoffen unterbunden wird. Daher kommt es vermehrt zum Austrocknen der Bandscheiben, wodurch es zu einem Bandscheibenvorfall kommen kann. Das lange Sitzen hat zudem auch einen negativen Einfluss auf nichtübertragbare chronische Krankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Adipositas. Durch kurze aktive Pausen wie Treppensteigen, Mobilisations- oder Dehnübungen, kann diesen Problemen entgegengewirkt werden. Weiter helfen aktive Pausen die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern.

Inhalte und Ziele

- Regelmässig aktive Pausen praktizieren
- Übungen kennenlernen, die sich für eine aktive Pause am Arbeitsplatz eignen
- Erfahren, welchen positiven Einfluss aktive Pausen auf die Gesundheit hat
- Gezieltes Kennenlernen von Übungen gegen Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich

Zielgruppe: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Zeitraumen: 1x pro Woche à 15 Minuten virtuell über Zoom, während 10 Wochen oder nach Absprache

Infrastruktur: Teilnehmende erhalten Zoom-Link, über welchen sie online teilnehmen können. Dazu braucht es lediglich ein Bildschirm/Handy/Tablet und eine Internetverbindung.

Material: Für die aktiven Pausen wird kein Material benötigt. Die Übungen können direkt am Arbeitsplatz im Büro oder im Homeoffice gemacht werden.

Kursleitung: Sportwissenschaftler/in

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22
E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch

Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31
E-Mail: l.feitknecht@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch