

## Seminarbeschreibung

Mehr Bewegung in Ihrem Alltag und am Schreibtisch!

Bewegung fördert Ihre Konzentration und Ihr Herz-Kreislaufsystem. Das Gehirn wird besser durchblutet und kann mehr Sauerstoff aufnehmen.

Bewegung dient zur Vorbeugung und Abbau von Stress.

Bewegungsfördernde Arbeitsplätze haben einen positiven Effekt auf die Arbeit und Ihr Wohlbefinden. Durch die oft einseitigen Haltungen am Schreibtisch entstehen Verspannungen und Schmerzen im Körper.

Bleiben Sie fit – und verbrennen Sie so nebenbei auch ein paar mehr Kalorien und bleiben aktiv und lebensfroh!

Dieses Seminar gibt Ihnen Rezeptideen, nicht nur für den Büroalltag.

Es spricht vieles für einen 'tanzenden Schreibtisch' - machen Sie mit!

„Stand up and move“

## fachpool gGmbH

Wir sind eine gemeinnützige Gesellschaft, die Angebote zur Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie Beratung von Fachkräften, die in verschiedenen Arbeitsbereichen wie beispielsweise Kinder- und Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Justiz, Bildungssystem und Wirtschaft tätig sind, entwickelt und durchführt.

Auf unserer Homepage [www.fachpool.de](http://www.fachpool.de) finden Sie unser vollständiges Programm.

Verschiedene Aus-, Fort- und Weiterbildungen können auch als Vor-Ort-Veranstaltungen gebucht werden.

Wir passen unsere Veranstaltungen gerne Ihren konkreten Wünschen und Bedürfnissen an.  
Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse und Fragen.

Wir beraten Sie sehr gerne persönlich.

**fachpool gGmbH**  
**Walter-Bälz-Str. 56**  
**44625 Herne**  
**Tel.: 02323/993859-2**  
**Fax: 02323/3985060**  
**info@fachpool.de**



**Erweitern Sie Ihre Kompetenzen -  
praxisorientiert & fundiert!**

Online-Seminar

## Gesundheitsprävention

„Stand up and move“ -  
„der tanzende Schreibtisch“

- Das etwas andere Online-Seminar zur Gesundheitsprävention
- Mehr Bewegung in Ihrem Alltag und am Schreibtisch

11.08.2022

09:00 Uhr - 10:00 Uhr



## Teilnehmerkreis

Für Interessierte,

- die mehr Bewegung im Alltag möchten
- die viel am Schreibtisch leisten

## Ihr Seminar

### Ihre Lerninhalte:

- Ganzheitliche Gesundheitsprävention mit Soforthilfe
- Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag
- Tipps für einen `bewegten´ Arbeitsplatz
- Gut umzusetzende; gemeinsame Übungen, die Sie mühelos in Ihrem Büro – und Arbeitsalltag einbauen können
- Kleine Eselsbrücken für mehr Bewegung am Arbeitsplatz
- Kurze, wirksame Entspannungspausen
- Tipps und Ideen rund um Ernährung, Bewegung und Lebensart

## Ihre Referentin



**Heike Hülsmann**

- Gesundheitspädagogin
- Gesundheitsprävention Resilienz, Achtsamkeit, Entspannung
- Stressprävention
- Mitglied im Verband der Gesundheitspädagogen
- Autorisierte Referentin der Sebastian-Kneipp-Akademie
- Entwicklung und Durchführung `Projekt für angehende Schulkinder und Grundschul Kinder´ - Die Abenteuerreise durch das Gehirn
- Ausgezeichnet mit dem Unternehmerinnenbrief NRW

## Veranstaltungsort

Online-Seminar

## Kosten

21,00 €

## Anmeldung:

„Stand up and move“ -  
„der tanzende Schreibtisch“

---

Name, Vorname, Teilnehmer\*in

### Rechnungsadresse:

---

Institution

---

Straße, Hausnummer

---

Postleitzahl, Ort

---

Telefon

---

E-Mail-Adresse

---

Unterschrift

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Homepage finden.