

Bewegung & Performance – Aktiv-Workshop für Azubis

Beschreibung

Bewegung macht fit, leistungsfähig und widerstandsfähig. In diesem erlebnisorientierten Workshop erleben Auszubildende durch abwechslungsreiche Challenges und Bewegungsaktionen, wie körperliche Aktivität Konzentration, Energie und Wohlbefinden positiv beeinflusst. Im Mittelpunkt stehen das Ausprobieren, die eigene Körperwahrnehmung und der Spaß an Bewegung. Gleichzeitig werden wichtige Grundlagen für einen aktiven und gesunden Alltag vermittelt.

Inhalte

- Bewegung als Schlüssel für Energie und Leistungsfähigkeit
- Auswirkungen von langem Sitzen und Bewegungsmangel
- Balance, Koordination und Körperspannung erleben
- Die Bedeutung einer starken Körpermitte
- Bewegung als Ausgleich zu Stress und Belastungen
- Einfache Impulse für mehr Aktivität im Alltag

Aktivmodule

- BlazePod-Reaktionschallenge
- Balance Board-Challenge
- Slackline-Challenge
- Plank-Challenge
- Hula-Hoop-Challenge
- Bewegte Mini-Routinen für den Ausbildungsalltag

Bewegung & Performance – Aktiv-Workshop für Azubis

Methodik

- Kurze, motivierende Impulse
- Hoher Praxis- und Erlebnisanteil
- Interaktive Bewegungsstationen
- Teamaufgaben und Challenges
- Reflexion und Alltagstransfer

Besonderheit

Ein aktiver Workshop mit Erlebnischarakter, der Bewegung, Teamgeist und Motivation verbindet. Die Teilnehmenden sammeln positive Bewegungserfahrungen und entdecken, wie bereits kleine Aktivitätsimpulse zu mehr Energie, Belastbarkeit und Wohlbefinden beitragen können.

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 8
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 1-tägiger Workshop in Präsenz

Format: in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!