

# Fit in Arbeit und Freizeit

## für Mitarbeitende der Diakonie Rosenheim

### Termin

17.05.2025  
)

### Kursort

Dietrich-Bonhoeffer-Akademie Bad  
Aibling

### Referenten

Diana Fuchs

### Kurszeiten

09:00 - 12:00

### Besonderheit

Bitte Mitbringen:

- bequeme (Sport-) Kleidung
- eigene Unterlage (z.B. Sportmatte, Decke, großes Handtuch)
- Getränke

Die Teilnahme erfolgt während der Arbeitszeit nach Rücksprache mit der/dem Vorgesetzten.

### Durchführung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Diakonie Rosenheim

„Stärken Sie Ihren Körper mit gezielten Mobility-Übungen, effektiven Workouts und entspannenden Dehneinheiten. Freuen Sie sich auf praxisnahe Impulse für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag. Jetzt teilnehmen und aktiv durchstarten!“



#### Zielgruppe

- Gesundheitswesen
- Zielgruppenübergreifend



#### Methoden

- Vortrag
- Praktische Übungen



#### Inhalte

- **Theorie (ca. 30 - 45 Minuten):** Einführung in das betriebliche Gesundheitsmanagement, Fokusthema (z.B. Rückengesundheit oder Mobility), Prävention und Tipps für den Arbeitsalltag.
- **Praxis (ca. 2 Stunden):** Praktische Übungen zum Thema, die direkt umgesetzt werden können, zum Beispiel Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, sowie Entspannungsmethoden.
- **Fragerunde (ca. 15 Minuten):** Raum für individuelle Fragen und Anpassungen an spezielle Bedürfnisse.