

Bewegungs-Scout

Schulung von Multiplikator*innen für mehr
Bewegung am Arbeitsplatz



Ihre Beschäftigten werden zu Expert*innen: Gesundheit durch Bewegung

Die angehenden Bewegungs-Scouts lernen in der Qualifizierung eine Vielzahl von Ausgleichsübungen kennen und probieren diese selbst aus. Die Scouts thematisieren organisatorische Rahmenbedingungen und üben gemeinsam Muster-Bewegungspausen ein. Darüber hinaus werden wesentliche didaktisch-methodische Aspekte der Wissensvermittlung vorgestellt. Nach der Schulung sind die Scouts in der Lage, eigenständig ca. 10-minütige, motivierende Bewegungspausen am Arbeitsplatz anzubieten, die gezielt zur Reduzierung der individuellen Belastungen des Arbeitsalltages beitragen.



Bewegungs-Scout



Zielgruppe

Beschäftigte



Dauer und Form

3 x 2 h

Qualifizierung durch eine*n
Bewegungsexpert*in
8-10 Pers.



Besondere Anforderungen

Seminarraum, Flipchart, Beamer,
Metaplanwand, Platz für Bewegungs-
einheiten

Inhalte

- Qualifizierung eigener Beschäftigter zum Thema Gesundheit durch Bewegung
- Vermittlung von Fachwissen zum Thema Bewegung sowie zu didaktisch-methodischem Vorgehen bei der Anleitung von Gruppen

Vorgehensweise

Ihre Beschäftigten werden in 3 x 2 Stunden, möglichst im monatlichen Abstand, während der Arbeitszeit zu Bewegungs-Scouts ausgebildet. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten alle Scouts ein umfangreiches Manual sowie eine Teilnahmebescheinigung.

Ziele

- Expert*innen für das Thema Gesundheit durch Bewegung im eigenen Unternehmen ausbilden
- Planung und Durchführung von regelmäßigen Bewegungspausen durch die Bewegungs-Scouts
- Förderung der Gesundheit, des Teamgeists sowie der Arbeitsfähigkeit in Ihrem Unternehmen

