

## Dreiteiliges Online- & Präsenz-Seminar

### Ausbildung zur Anleitung von Bewegten Pausen in Betrieben

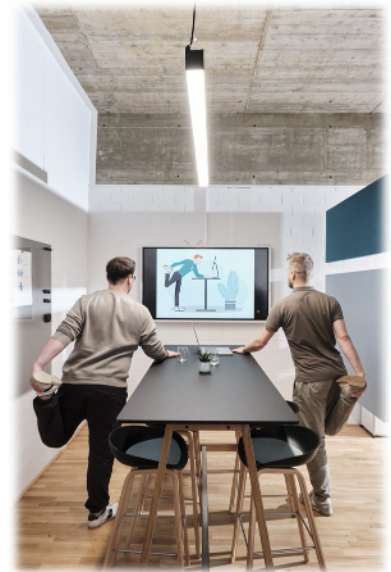
In dieser Maßnahme lernen Sie, die Bewegungsbedürfnisse Ihrer Zielgruppe zu erkennen, und können so zielgerichtet auf die Kolleginnen und Kollegen eingehen. Durch Hintergrundwissen zu häufigen Krankheitsbildern erhalten Sie einen Überblick über die unterschiedlichen Fitnesslevels, die Ihre Kolleginnen und Kollegen mitbringen.

Als anleitende Person erhalten Sie Tipps und Tricks zu Ihren neuen Rollen und erfahren auch, welche Übungen mit welchen Materialien für wen gut sind und welche Inspirationsquellen Sie hierfür nutzen können.

Auch das Thema Sicherheit wird Sie während dieser Maßnahme begleiten, damit Unfälle und Verletzungen auf ein Minimum reduziert werden können.

Umfang: 15 Unterrichtseinheiten (UE)

- Erwerb eines Zertifikats „Anleitung Aktive Pause“
- Gleichzeitig Verlängerung der ÜL-Lizenz möglich



#### Zielgruppe:

Übungsleitungen C , Übungsleitungen B, Gesundheitsmanagerinnen und -manager, Personen, die in Betrieben eine aktive, bewegte Pause koordinieren bzw. anleiten wollen.

Der BSV NRW nutzt die Cisco Webex®-Plattform für seine Online-Bildungsangebote. Eine Teilnahme ist mit dem Web-Browser möglich, ohne eine Anwendung oder App auf den Rechner laden zu müssen. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Seminar einen Einladungslink, über den Sie dann teilnehmen können.

#### Termine:

**26.02.2024**, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr: Online (3 UE)

**02.03.2024**, 9:30 Uhr – 17:00 Präsenz in Düsseldorf (9 UE)

**04.03.2024**, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr: Online (3 UE)

**Referentin:** Heike Artl

**Gebühr:** 50 € / Gemeinnützige 35 €

**Anmeldung:** bis 31.01.2024

(Die Anmeldung bezieht sich auf alle drei Seminarteile)

**Anmeldung**