

Siemens AG
Health Promotion München
P&O EHS DE HM STH HP-MCH
Otto-Hahn-Ring 6
81739 München, Deutschland

E-Mail: hp.mch.ehs@siemens.com
intranet.siemens.com/health-promotion

© 02.2023, Siemens AG

SIEMENS

PRÄVENTION AM ARBEITSPLATZ

Aktive Pause

intranet.siemens.com/health-promotion

Sie möchten eine **Aktive Pause** buchen oder haben Fragen dazu, dann wenden Sie sich gerne an uns:

E-Mail

hp.mch.ehs@siemens.com

Weitere Informationen

intranet.siemens.com/health-promotion



Aktive Pause – Was ist das?

Eine Aktive Pause ist eine kurze Bewegungseinheit zur Mobilisation und Kräftigung.

Sie beinhaltet abwechslungsreiche Übungen, die für körperlichen Ausgleich sorgen und Bewegung und Schwung in Ihre Pause bringen.

Aktive Pausen wirken einseitigen und belastenden Körperhaltungen und Bewegungsmustern entgegen. Sie bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung, fördern die Durchblutung, lösen Verspannungen und beugen diesen vor.

Außerdem fördern Aktive Pausen die Gruppendynamik und Teamentwicklung und stärken die gemeinsame Gesundheitskultur am Arbeitsplatz.



Inhalte sind praktische Übungen in Form von

- Kräftigung
- Dehnung
- Mobilisation
- Koordination
- Entspannung

Die Inhalte werden auf Sie persönlich und Ihren Arbeitsplatz abgestimmt und sind leicht in den (Arbeits-)Alltag integrierbar.



Prävention am Arbeitsplatz

Eckdaten

- Zielgruppe: Alle Mitarbeitenden der Siemens AG und verbundenen Unternehmen
- Kosten: je nach Häufigkeit und Dauer
- Kostenträger: Kostenstelle der Abteilung
- Buchung durch die Führungskraft
- Dauer: 15 bis 20 Minuten, einmalig oder regelmäßig
- Ort:
 - virtuell per MS Teams
 - am Arbeitsplatz vor Ort / Meetingraum
- Teilnehmende vor Ort: 5 – 20 Personen pro Einheit
- Teilnehmende online: 5 – 100 Personen pro Einheit

