

# Aktive Pause am Arbeitsplatz

## Prävention am Arbeitsplatz

Nutzen Sie Ihre Pause effektiv und steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

### Ihre Aktive Pause könnte folgendermaßen aussehen:

- entspannte Lockerungs- und Dehnungsübungen
- kurze Entspannungsübungen zum Abschalten
- leichte Kräftigungs- und Koordinationsübungen, die Spaß machen und selbstständig durchgeführt werden können.

### Rahmenbedingungen

- Anzahl Teilnehmer: 5 – 20 Personen pro Einheit
- Dauer: ca. 15 – 30 Minuten (individuelle Anpassung möglich)
- Ort: am Arbeitsplatz oder in einem nahegelegenen Raum (Durchführung in Alltags- bzw. Arbeitskleidung)

Gerne gestalten wir Ihnen Ihre Aktive Pause nach abteilungs- und teaminternen Vorstellungen und Wünschen.

### Kontakt:

Team Health Promotion

Tel.: (089) 636-30622

E-Mail: [hp-mch.hr@siemens.com](mailto:hp-mch.hr@siemens.com)

<https://new.siemens.com/de/de/unternehmen/themenfelder/ehs/gesundheitsmanagement/muenchen.html>

