

AKTIVPAUSE am KIT

Die Bewegungspause am Arbeitsplatz



Über die Aktivpause

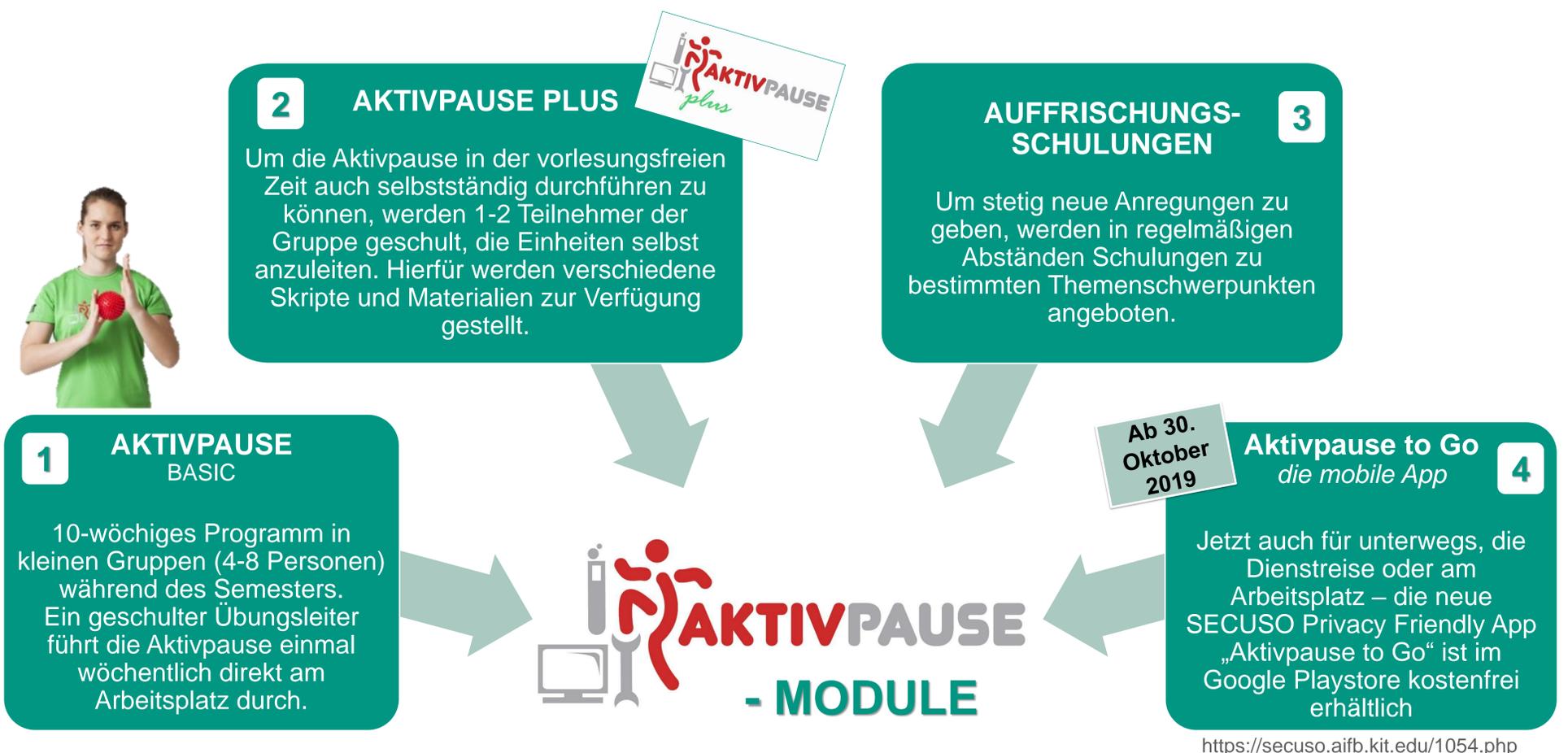
Die Aktivpause ist ein 15-minütiges, niederschwelliges Bewegungsangebot am Arbeitsplatz, das 2012 vom Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT in Kooperation mit dem Netzwerk Gesundheit entwickelt wurde. Inzwischen nutzen bereits rund 65 Mitarbeitergruppen des KIT das Angebot.

Eine Einheit des Kurzbewegungsprogramms beinhaltet einen Mix aus Mobilisations-, Dehn-, Kräftigungs-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsübungen für den gesamten Körper. Verschiedene fitnessspezifische Kleingeräte wie z. B. Therabänder, Sandsäckchen und Igelbälle sorgen dabei für Abwechslung und halten den Spaßfaktor hoch.

Ziele und Auswirkungen

Langes Sitzen am PC oder Stehen an Maschinen/Geräten - teilweise in ungünstigen Körperpositionen - sind häufig Ursache von Beschwerden wie Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen. Die Aktivpause zielt darauf ab, diesen Beschwerden aktiv entgegenzuwirken und dient als effiziente Auszeit in Ihrem Arbeitsalltag.

Wie eigene Untersuchungen zeigen, wird durch eine regelmäßige Durchführung das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und ganz nebenbei das Gruppenklima positiv beeinflusst. Weitere Gesundheitseffekte sind: Stressabbau, Reduktion von Spannungsgefühlen und Steigerung der Konzentration für nachfolgende Tätigkeiten.



Kontakt

Dr. Claudia Hildebrand, Lena Panter und Lea Ketzel
Institut für Sport und Sportwissenschaft

https://www.sport.kit.edu/Wissenstransfer_BetrieblichesGesundheitsmanagement.php

<http://gesundheit.net.kit.edu>



Stand: 30.10.2019