

NETZWERK

Aktive Pause

Das Projekt der Stadt Herne hat zum Ziel ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen regelmäßig ein gesundheitsorientiertes Bewegungs- und Sportangebot als Pausengestaltung anzubieten.

Zielsetzung

Die Aktive Pause hat das Ziel eine Entlastung betroffener Körperregionen zu bewirken, die insbesondere bei vorrangig sitzender Bürotätigkeit besonders beansprucht sind sowie einen Beitrag zur Prävention von Skelett-Muskel-Erkrankungen zu leisten. Positive Nebeneffekte wie das bewusste Pausieren beim Verlassen des Schreibtisches, gedankliches Abschalten sowie der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sind hierbei erwünscht.

Um die Qualität des Angebots der Aktiven Pause zu gewährleisten, finden regelmäßig Besuche seitens der Betrieblichen Gesundheitsförderung (Organisatorinnen) statt und es wird mittels Fragebögen die Zufriedenheit der Teilnehmenden evaluiert. So können die Mitarbeitenden jederzeit und persönlich auf die Verantwortlichen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement zugehen und ihre Wünsche mündlich oder schriftlich kommunizieren.

Umsetzung

Die Aktive Pause ist ein Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für die Mitarbeitenden der Stadtverwaltung Herne, welches seit Oktober 2018 in sechs Dienstgebäuden durchgeführt wird. Je nach Standort wird die Aktive Pause von verschiedenen Akteuren durchgeführt: zertifizierte Physiotherapeuten oder ein Mitarbeiter aus dem internen Fachbereich Sport übernehmen hierbei das Kommando und leiten einmal pro Woche für etwa 15 Minuten gezielt zu Dehnungs-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen sowie zu psychomotorische Übungen an. Die Teilnahme ist freiwillig und kann spontan erfolgen. Das Angebot wird stetig optimiert und soll voraussichtlich langfristig



KONTAKT

Stadt Herne
Fachbereich
Gesundheitsmanage-
ment
Betriebliche
Gesundheitsförderun-
g

Ansprechpartnerin:
Michaela Sielaff
Tel.: 02323 16 35 06
E-Mail:
michaela.sielaff@herne.de

LINKS

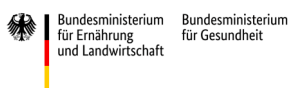
Webseite:
www.herne.de

fortgeführt werden.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter
IN FORM Partner werden.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/aktive-pause/>