



### Wer kann teilnehmen?

Alle, die möchten! Auch Einzelpersonen können nach Rücksprache bei bestehenden Gruppen mitsporteln.

### Wie groß sind die Gruppen?

Bestenfalls zwischen 5 und 10 Teilnehmern

### Wie finde ich eine Gruppe, wenn ich als Einzelperson teilnehmen will?

Kontaktieren Sie gerne das Team von Fit im Klinikum.



Kontakt:

Fit im Klinikum  
FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de  
Telefon: 38969



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
HEIDELBERG



### Aktive Pause

Werden Sie Teil des Pilotprojekts!

## Der Nacken ist verspannt? Der Rücken zwick?

Nutzen Sie eine kleine aktive Bewegungs- und Entspannungspause, um den restlichen Tag fit zu meistern!

Direkt an Ihrem Arbeitsplatz werden mit Ihnen und Ihren Kolleginnen/innen für 15 Minuten einfache Ausgleichsübungen (z.B. Mobilisations- oder Entspannungsübungen) durchgeführt. Ein Kleidungswechsel ist nicht notwendig.

Die Aktive Pause findet mindestens einmal wöchentlich an einem von Ihnen ausgesuchten Ort an Ihrem Arbeitsplatz statt. Die Kurse sind für alle Berufsgruppen geeignet.

## Die Teilnahme ist kostenlos!



## Werden Sie Multiplikator

Sie haben Interesse, die aktive Pause in Ihrer Abteilung anzubieten? Wir schulen Sie und stellen Ihnen Materialien nach Wunsch zur Verfügung, womit Sie die aktive Pause dann selbstständig anleiten können.

### Welche Aufgaben hat ein Multiplikator?

- › Durchführung 15-minütiger aktiven Pausen
- › Motivation der Teilnehmer
- › Teilnahme an einer Schulung vor Beginn
- › Zusammenstellung von Übungen aus dem Kursmanual

### Was muss ein Multiplikator mitbringen?

- › Spaß an Bewegung
- › Motivation des Teams

### Wann findet die Schulung statt?

Flexibel nach Absprache

### Wie kann man Multiplikator werden?

Kontaktieren Sie das Team von Fit im Klinikum zur Terminabsprache.

## Wie läuft die aktive Pause ab?

Die Teilnehmergruppe trifft sich an einem festen Tag zu einer festen Uhrzeit direkt am Arbeitsplatz und macht für 15 Minuten angeleitete Übungen aus folgenden Bereichen:

- › Mobilisation
- › Stretching
- › Kräftigung
- › Koordination
- › Wahrnehmung
- › Entspannung

## Ein Kleidungswechsel ist nicht nötig!

### Der Multiplikator der Gruppe bekommt bei der Schulung ein Übungshandbuch mit folgendem Inhalt:

- › allgemeine Informationen
- › Aufbau einer aktiven Pause
- › Übungen aus den verschiedenen Bereichen mit Fotos
- › Beispieleinheiten

Außerdem werden für die einzelnen Gruppen Materialien und ein USB-Stick mit Musik und Entspannungseinheiten zur Verfügung gestellt.

## Die Teilnahme ist Arbeitszeit!