

Zeitplan*

„Gesundheitsprävention im Beruf“ Ergonomie, Bewegung & Ernährung für Büro, Homeoffice und körperliche Arbeit



Dozent: Konstantin Begesow (schwerhörig aus Attendorn/NRW),
Physiotherapeut&Ernährungsberater

Tag 1 - 17.09.2026 - Ergonomie & Körperhaltung

9:00 – 9:30 Uhr	Begrüßung und Einführung • Vorstellung des Dozenten (inkl. persönlicher Erfahrungen) und der Teilnehmenden • Einführung: Gesundheit im Arbeitsalltag
09:30 – 11:00 Uhr	Ergonomie Büro & Homeoffice • Richtige Einstellung von Stuhl, Tisch, Bildschirm • Gesunde Sitzhaltung und Wechsel zwischen Sitzen und Stehen • Vermeidung von Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden
11:00 – 11:15 Uhr: Pause	
11:15 – 12:30 Uhr	Ergonomie Handwerk & Produktion • Körpergerechtes Heben, Tragen und Arbeiten im Stehen • Umgang mit Zwangshaltungen und repetitiven Bewegungen • Einsatz einfacher ergonomischer Hilfsmittel
12:30 – 13:30 Uhr: Mittagspause	
13:30 – 15:00 Uhr	Praxisübungen Haltung & Bewegung • Haltungskorrektur im Arbeitsalltag • Mobilisations- und Dehnübungen für Rücken und Gelenke • Kurze Entlastungsübungen für zwischendurch
15:00 – 15:15 Uhr: Pause	
15:15 – 16:45 Uhr	Erfahrungsaustausch & Transfer • Analyse eigener Arbeitsbelastungen • Austausch bewährter Praxislösungen • Übertragung der Inhalte auf den eigenen Arbeitsplatz
16:45 – 17:00 Uhr	Tagesabschluss • Reflexion und Austausch über den ersten Tag • Ausblick auf Tag 2

Tag 2 – 18.09.2026 - Bewegung, Ernährung & Regeneration

9:00 – 9:15 Uhr	Rückblick auf Tag 1 und Zielsetzung für Tag 2 • Offene Fragen und kurze Wiederholung der Inhalte
09:15 – 11:00 Uhr	Aktive Pausen & Theraband-Übungen • Kurze Bewegungsprogramme für Büro, Werkhalle und Baustelle • Kräftigungs- und Mobilisationsübungen mit Theraband • Aufbau einer gesunden Pausenroutine
11:00 – 11:15 Uhr: Pause	
11:15 – 12:30 Uhr	Ernährung im Berufsalltag (alle Arbeitsformen) • Ernährung bei sitzender Tätigkeit vs. körperlicher Arbeit • Energiezufuhr, Snacks und Flüssigkeit am Arbeitsplatz • Ernährung bei Schicht- und Wechselschichtarbeit
12:30 – 13:30 Uhr: Mittagspause	
13:30 – 15:30 Uhr	Regeneration, Schlaf & Schichtarbeit • Erholung trotz Früh-, Spät- und Nachtschicht • Schlafrhythmus und Regenerationsphasen • Umgang mit Müdigkeit und Erschöpfung
15:30 – 15:45 Uhr: Pause	
15:45 – 16:30 Uhr	Persönlicher Gesundheitsplan • Individuelle Belastungsanalyse • Konkrete Maßnahmen für Haltung, Bewegung und Ernährung • Umsetzungsplan für den Berufsalltag
16:30 – 17:00 Uhr	Abschluss und Feedback • Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte • Klärung offener Fragen • Feedback und Transfer in den Berufsalltag

Hinweis:

Die Inhalte des Zeitplans können bis zum Kursbeginn noch angepasst werden, um den Bedürfnissen der Teilnehmenden optimal gerecht zu werden.