

Termin und zeitlicher Ablauf

Montag, 7. April 2025

Frankfurt am Main | HE250301
Intercity Hotel Frankfurt Airport
Am Luftbrückendenkmal 1
60549 Frankfurt am Main

Uhrzeit: 10:00 – 16:30 Uhr

Lernzeit: 5 Zeitstunden

Preise

395 € für Mitglieder des vhw

495 € für Nichtmitglieder

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Alle Infos und Buchung
unter www.vhw.de/fortbildung/
und Eingabe der Veranstaltungsnr.
HE250301 in das Suchfeld.

Oder einfach QR-Code scannen:



Sie haben Fragen zu unseren Veranstaltungen?
Rufen Sie unsere Servicehotline Fortbildung an
oder schreiben Sie uns:

T 030 390473-610

Mo bis Do 8:00 – 16:00 Uhr, Fr 8:00 – 13:00 Uhr

E kundenservice@vhw.de

vhw.de

vhw.de

vhw – Bundesverband für Wohnen und
Stadtentwicklung e. V.

Geschäftsstelle Hessen

Friedrich-Ebert-Straße 5 · 55218 Ingelheim

T 06132 71496-0 · **E** gst-he@vhw.de

KOMMUNIKATION, PERSONALENTWICKLUNG,
SOFT SKILLS



WORKSHOP **NEU**

Der Körper im Fokus:

Gesunde Bewegungen fördern und eine gute Haltung bewahren

Montag, 7. April 2025

Frankfurt am Main | HE250301

Inhalte

Im oftmals stressigen Berufsalltag bleibt nur wenig Zeit, sich um die eigene körperliche Gesundheit zu kümmern.

Dies wird wenn überhaupt ausgelagert: abends nochmal schnell zum Sport oder vielleicht den Weg zur Arbeitsstätte auf dem Rad zurücklegen – das muss dann aber auch reichen. In der restlichen Zeit ist der Körper da, um zu funktionieren. So zumindest der Plan – aber dann zwickt es hier und da doch: der Kopf schmerzt und auch der Rücken macht sich bemerkbar.

Viele träumen nun vom höhenverstellbaren Schreibtisch, andere besitzen diesen schon. Beide leiden aber zunehmend unter kleinen Wehwehchen, die in Summe und auf Dauer gar nicht mehr so klein erscheinen.

Erkennen Sie sich wieder, geht es Ihnen vielleicht ähnlich?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

Einen Tag lang nehmen wir uns Zeit und schenken unserem Körper die Aufmerksamkeit, die er verdient. Ziel ist, das körperliche Wohlbefinden zu steigern und passende Präventionsmaßnahmen nachhaltig in den Berufsalltag zu integrieren.

Gemeinsam beleuchten wir hartnäckige Gesundheitsmythen, identifizieren einseitige Haltungs- und Bewegungsmuster und gehen deren bio-psychozoialer Ursache auf den Grund. Hierfür werden bewährte Präventionsaspekte aus den Bereichen Osteopathie, Physiotherapie und Trainingswissenschaft vorgestellt.

Wir erlernen einfache Techniken und erfahren, wie wir Beweglichkeit im Alltag nutzen, um nachhaltig Kondition zu erhalten. Alternative Bewegungsstrategien öffnen schließlich auch den Raum für flexiblere Gedanken- und Gefühlsmuster.

Am Ende des Tages können Sie gestärkt an den Arbeitsplatz zurückkehren und die gelernten Inhalte direkt umsetzen!

Zielgruppe

Alle Personen, die ihren Körper langfristig stärken und nach einem abwechslungsreichen Workshop entspannt an den Arbeitsplatz zurückkehren möchten.

Ihr Dozent



Marc Sanjay Khokale

Staatl. anerk. Osteopath & Physiotherapeut B.A. in eigener Praxis in Ingelheim und Mainz.

Als Personal Trainer & Gesundheitscoach berät er Einzelpersonen und Unternehmen; u.a. zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

In den letzten 20 Jahren hat er sein eigenes, ganzheitliches Arbeitskonzept entwickelt und hilft v.a. Menschen, die schon viel versucht haben, positiven Einfluss auf den eigenen Körper zu nehmen.

Hinweise

Die Teilnehmenden sind an diesem Tag eingeladen, osteopathische und physiotherapeutische Präventionsübungen auszuprobieren und ihre Haltung um neue Perspektiven zu erweitern.

Bitte eine eigene Matte oder ein großes Handtuch mitbringen und bequeme Kleidung tragen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, auf körperliche Einschränkungen jeder Art wird Rücksicht genommen.

Programmablauf

Der Körper im Fokus: Gesunde Bewegungen fördern und eine gute Haltung bewahren

Diese Themen werden diskutiert und erspürt:

- Körperliche Herausforderungen & Stress
- Burnout & Resilienz
- Organe & Emotionen
- „Gesundheitsmythen“
- Rückengesundheit am Arbeitsplatz
- Ergonomie (im Büro, im Homeoffice)
- Älterwerden im Job
- Beweglichkeit erhalten und fördern – auch ohne tägliche Übungen
- Gewohnheiten verändern & neue Bewegungsmuster etablieren
- Die eigene Haltung als Erfolgsfaktor im Job

11:15 bis 11:30 Uhr	Kaffeepause
13:00 bis 14:00 Uhr	Mittagspause
15:15 bis 15:30 Uhr	Kaffeepause