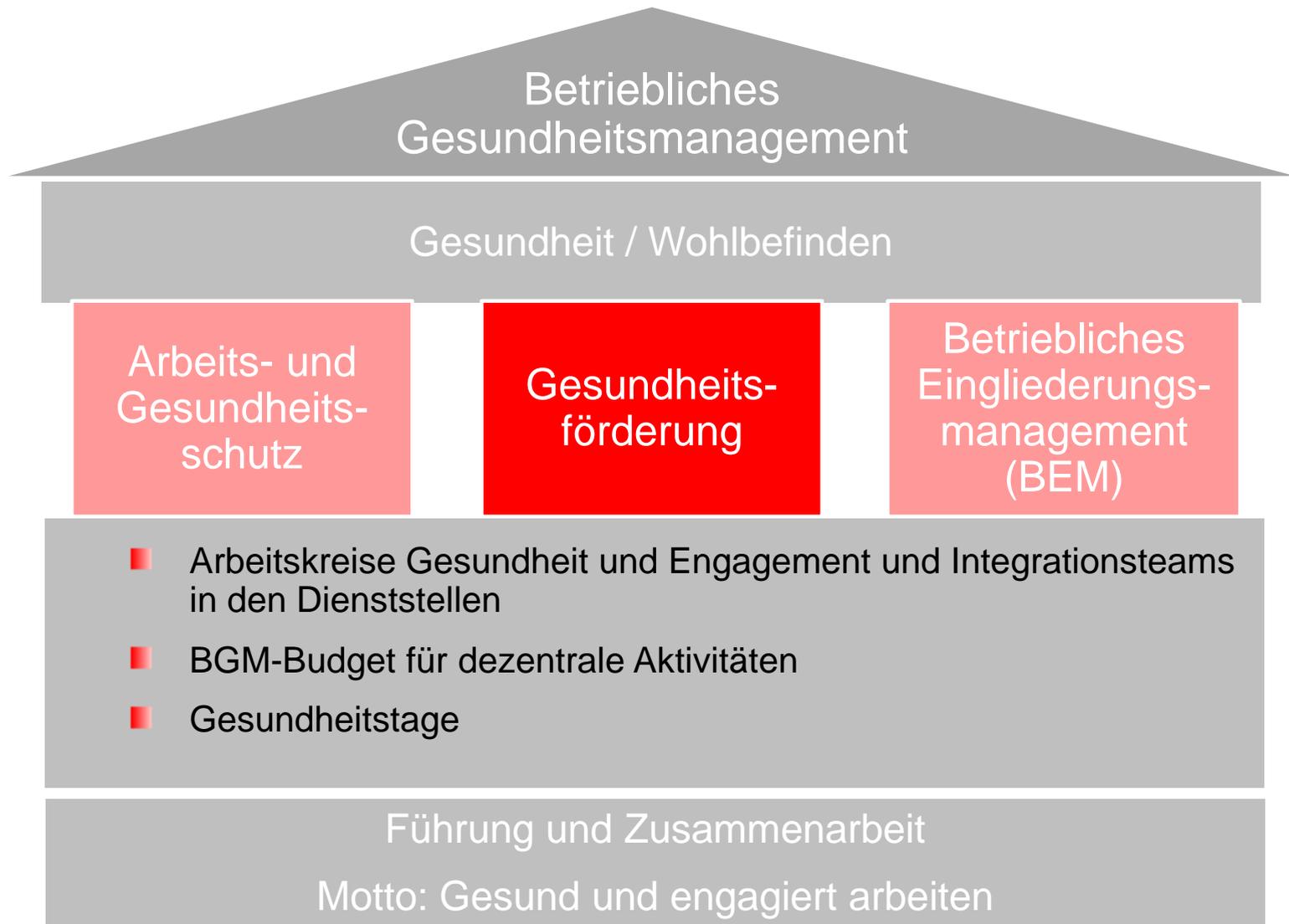


Das Gesundheitsmanagement der BA

BGM als strategisches Handlungsfeld im Personalmanagement



Säulen unseres Gesundheitsmanagements



Fokus auf Prävention

Gesundheitszirkel



Bewegte Pause



**Unsere
Praxisbeispiele
aus Sachsen**

**Beratungsangebot für
Mitarbeiter/innen**



**Angebot im Rahmen der
Notfallpsychologie**

Beispiel: Gesundheitszirkel



Beispielübung der bewegten Pause „Nacken dehnen“



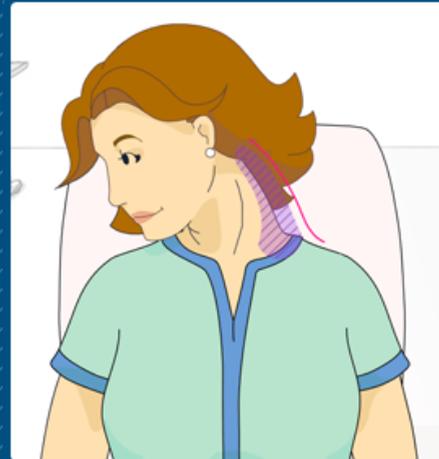
Bewegungsmultiplikatoren

Übungen für bestimmte Körperteile – Übungen für den Schulter- und Nackenbereich (3/9) ★

Nacken dehnen

✓ langsame Bewegungen

2-3x
wiederholen



Achten Sie darauf, langsame Bewegungen zu machen!

ANLEITUNG ÖFFNEN

Anleitung zur Durchführung

Kopf nach vorn beugen und Kinn aufs Brustbein

Kopf zur rechten Seite in Richtung Schulter drehen

Blick auf einen Punkt hinten fixieren und Spannung halten

Kinn über das Brustbein zur linken Schulter bewegen

Blick auf einen Punkt hinten fixieren und Spannung halten

Kinn zurück zum Brustbein

Kopf langsam anheben

