



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2025**

**G-04 „Mit-Mach-Seminar:
Gesund arbeiten, in Bewegung und entspannt bleiben“**

Datum: 25. August 2025 (Montag)

Ort: Kaiserslautern

Zielgruppe: Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.

Inhalt: Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:

- Körperlich TOP-FIT
 - „Hilfe, wir sitzen zu viel!“ Sitzfallen entlarven
 - Individuelle „Knackpunkte“ unter der Lupe: Verspannungen an Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur vorbeugen
 - 5-Minuten-Workouts: Dehn- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität
 - Gehirnfitness-Training, das Spaß macht
 - Nützliche Tipps zur Gestaltung von aktiven Pausen bei vorwiegend sitzender Tätigkeit
- „In der Ruhe liegt die Kraft“: Entspannt bleiben
 - Verschiedene Entspannungstechniken und -formen ausprobieren

Hinweis: Das Seminar ist aktions- und übungsintensiv. Bequeme und sportliche Kleidung wird empfohlen. Wer möchte, kann eine Matte oder Decke mitbringen.

Referierende: Gabriele Pohl
Beratung, Training & Coaching

Anmeldefrist: 15. April 2025
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz

Veranstalter: Rheinland-Pfalz