



**Fortbildungsprogramm  
der rheinland-pfälzischen Justiz 2024**

---

**G-06 „Mit-Mach-Seminar:  
Gesund arbeiten, in Bewegung und entspannt bleiben“**

- Datum:** 9. und 10. Dezember 2024 (Montag und Dienstag)
- Ort:** Bad Kreuznach
- 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
    - Müde Augen aktivieren
    - Gehirnfitness-Training, das Spaß macht
    - Denken und Bewegen: Übungen zur mentalen Aktivierung
    - Nützliche Tipps zur Gestaltung von aktiven Pausen bei vorwiegend sitzender Tätigkeit
  - „In der Ruhe liegt die Kraft“: Entspannt bleiben
    - Was wirkt bei mir, was nicht?
    - Verschiedene Entspannungstechniken und -formen ausprobieren
    - Blitzschnell entspannt am Arbeitsplatz und zwischendurch
    - Kraft und Stabilität durch gelungene Gefühlsregulation
    - „Das Achtsam-durch-den-Tag-Programm“
    - Regenerieren und auftanken: Gute Erholung, guter Schlaf
- Hinweis: Das Seminar ist aktions- und übungintensiv. Bequeme und sportliche Kleidung wird empfohlen. Wer möchte, kann eine Matte oder Decke mitbringen.
- Referierende:** Gabriele Pohl  
Beratung, Training & Coaching
- Anmeldefrist:** 15. April 2024  
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz