

## MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen (MbM)

### INFORMATIONSBLATT

MbM ist effektive Pausengymnastik, die Ausgleichsübungen, insbesondere bei **sitzender Tätigkeit** umfasst. Die wichtigste **Zielsetzung von MbM** besteht darin, geeignete Personen zu **innerbetrieblichen MultiplikatorInnen** ausbilden zu lassen. Diese sollen befähigt werden, Bewegungspausen in den Arbeitsalltag aktiv zu integrieren und ihre KollegInnen insgesamt zu mehr Bewegung zu animieren.

**Termine: 21.05.2015 – Follow-Up für MbM-Grundkurs-AbsolventInnen**

**30.06. – 01.07.2015 – MbM-Grundkurs**

**14.10. – 15.10.2015 – MbM-Grundkurs**

**Beginn: 8.30 Uhr**

**Ende: 16.30 Uhr**

**Ort: Hauptverwaltung KGKK, Kempfstraße 8,  
9021 Klagenfurt, 5. Stock, Bildungszentrum  
Zimmer 530**

**Trainer: Reinhard Ladler**

**Kontakt:**

[gsundwerk@gmail.com](mailto:gsundwerk@gmail.com)



**Allgemeine Informationen:**

Seminarunterlagen und Schreibutensilien werden von der KGKK zur Verfügung gestellt. Für die Pausenverpflegung ist ebenfalls gesorgt.

**Mitzubringen sind:**

- bequeme Kleidung
- Decken bzw. große Badetücher für die Entspannungsübungen auf dem Boden

**Anmeldung und Rückfragen unter:**

Mag. Marco Streppl

T: 050 5855 2125

E-Mail: [bgf@kgkk.at](mailto:bgf@kgkk.at)

