

Webinar



Prävention  
Online



Ausreichend  
bewegt in Zeiten  
der Digitalisierung

#### Ziel der Veranstaltung

Die Digitalisierung hat unseren Arbeitsalltag grundlegend verändert – von flexiblen Arbeitszeiten bis hin zu virtuellen Meetings. Doch während wir uns an die neuen technischen Gegebenheiten anpassen, dürfen wir die Bedeutung körperlicher Bewegung nicht aus den Augen verlieren. Das Webinar liefert Ihnen sowohl Argumente sowie Tipps und Tricks auf Basis der neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse.

#### Zielgruppe

- Das Webinar richtet sich an alle, die ihre körperliche Aktivität trotz digitalisierter Arbeitsumgebungen steigern möchten, sowie an Präventivfachkräfte, Führungskräfte und SGU-Verantwortliche, die ihren Mitarbeitern eine gesunde und produktive Arbeitsumgebung bieten

#### Inhalte

- Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit und das Wohlbefinden
- Praktische Tipps für mehr Bewegung trotz Homeoffice und Büro
- Strategien zur Schaffung einer bewegungsfreundlichen Arbeitsumgebung
- Motivationstipps für regelmäßige Bewegung

#### Leitung

Dr. Paul Scheibenpflug, Sport- und Kommunikationswissenschaftler  
Experte für Bewegungsergonomie und Betriebliche Gesundheitsförderung, (Mit)entwicklung und Leitung zahlreicher einschlägiger Programme, wie „BauFit“, „AUVaFit“ oder MbM und Gestalten und Bewegen ...

#### Vortragende:r

Dr. Paul Scheibenpflug

#### Termin und Ort

**Webinar:** 10.10.2025, Virtueller Raum „MS Teams“

**Beginn:** 10:00 Uhr

**Dauer:** 120 Minuten

#### Anmeldelink

[Anmeldelink zum Webinar](#)

#### Kostenbeitrag

€ 70,00 (mehrwertsteuerfrei) pro Person

#### Stornobedingungen

Siehe unter Allgemeine Informationen

**Anmeldung bitte über oa. Anmeldelink sowie unter**

<https://auvkurs.at>

#### Auskunft

Schulungsbüro der AUVA-Hauptstelle,

Mail: [HUB-Schulung@auva.at](mailto:HUB-Schulung@auva.at)