



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2026**

**G-02 „Mit-Mach-Seminar:
Gesund arbeiten, in Bewegung und entspannt bleiben“**

Datum	9. März 2026 (Montag)
Ort:	Koblenz
Zielgruppe:	Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
Inhalt:	<p>Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:</p> <ul style="list-style-type: none">• Körperlich TOP-FIT<ul style="list-style-type: none">○ „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<ul style="list-style-type: none">○ Verschiedene Entspannungstechniken und -formen ausprobieren <p>Hinweis: Das Seminar ist aktions- und übungsintensiv. Bequeme und sportliche Kleidung wird empfohlen.</p>
Referierende:	Gabriele Pohl Beratung, Training & Coaching
Anmeldefrist:	15. Oktober 2025 für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
Veranstalter:	Rheinland-Pfalz