

Gönn' Dir ne Auszeit – Bewegung

Regelmäßige Bewegung stärkt Deine Gesundheit und bringt Dir viele Vorteile ¹:

1. **Länger leben:** Schon kleine Aktivitäten wie Treppensteigen oder kurze Spaziergänge verlängern Dein Leben.
2. **Herz stärken:** Bereits 8 Minuten Sport am Tag können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20% senken.
3. **Gewicht halten:** Bewegung und ausgewogene Ernährung beugen Übergewicht vor und fördern Deine Gesundheit.
4. **Erkrankungen vorbeugen:** Ein aktiver Lebensstil senkt das Risiko für Diabetes, Krebs und Osteoporose.
5. **Psychische Gesundheit:** Sport hebt die Stimmung und stärkt das Selbstbewusstsein.

Starte jetzt – tu Dir und Deinem Körper etwas Gutes!

Umgang mit körperlichen Belastungen ²

Reduktion von Belastungen

Gesundheitsbewusst bewegen

Ausgleichsübungen / Muskel- und Ausdauertraining

Regeneration mit Hilfe von speziellen Entspannungstechniken ergänzend zur Bewegung

Bewegung im Arbeitsalltag ²

Angemessenes Arbeitstempo und Wechsel zwischen Sitz- und Stehpositionen

Aufgaben und Pausen sinnvoll planen zur Vermeidung von einseitigen Belastungen

Regelmäßige Bewegungspausen einlegen zur Förderung der Durchblutung und Vorbeugen von Verspannungen

Ergonomische Körperhaltung einnehmen für einen gesunden und rückenfreundlichen Arbeitsalltag

Ausstrecken

Mache Deinen Körper lang! Strecke und räkle Dich.

Schulterkreisen

Lasse Deine Arme nach unten hängen. Kreise Deine Schultern zurück. Lege Deine Hände auf Deine Schultern. Kreise Deine Schulter und Ellbogen. Nimm Deine Arme gestreckt nach oben. Kreise Deine Arme.

Dehnung Hals und Nacken

Dehne sanft Deinen Nacken. Lege Deinen Kopf zur Seite. Deine Arme hängen nach unten. Ziehe mit dem Gegenarm zum Boden. Halte einige Sekunden und wiederhole jede Seite drei Mal.

Mobilisation des Rückens

Stelle Dich aufrecht hin und beuge Dich nach unten. Versuche mit Deinen Händen den Boden zu erreichen. Strecke und beuge Deine Knie sanft und genieße die Dehnung.

¹ Bundesregierung. (2022). Bewegung im Alltag: Fünf Gründe, warum es wichtig ist, sich fit zu halten. <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/bewegung-im-alltag-2152810>

² Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2025). Gesundheit und körperliche Belastung. <https://www.baua.de/DE/Themen/Praevention/Koerperliche-Gesundheit/Gesundheit-und-koerperliche-Belastung/Gesundheit-und-koerperliche-Belastung>

**WERT
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von
Betriebskrankenkassen