

Programm 2 – Aktiv im Büro und Zuhause

Bewegung trotz sitzender Tätigkeit

Dieses Programm unterstützt dich dabei, mehr Bewegung ohne Leistungsdruck in deinen Alltag zu integrieren. Alle Impulse können an deine persönlichen Möglichkeiten angepasst werden.

Dynamisch sitzen

Wechsle regelmäßig deine Sitzposition.

Telefonieren

Führe Telefonate möglichst im Stehen oder Gehen.

Treppe statt Aufzug

Nutze jede Gelegenheit für zusätzliche Schritte.

Mittagspause

Ein kurzer Spaziergang bringt neue Energie.

Mein Tipp

Kleine Gewohnheiten summieren sich zu einem aktiveren Alltag.

Hinweis

Dieses Programm dient der Gesundheitsförderung und Prävention und ersetzt keine medizinische Behandlung.