



ImPuls-Gesundheit

Aktiv e.V. - Coesfeld

 **AKTIV AM ARBEITSPLATZ.**

Bürogymnastik

Kurze Übungen lockern Verspannungen, fördern die Konzentration und bringen neue Energie in deinen Arbeitsalltag.

*Kurz bewegen.
Besser arbeiten.*



Beispielübungen

1 Nacken dehnen



- Kopf sanft zur Seite neigen.
- Mit der Hand leicht nachziehen.
- Seiten wechseln.

2 Schulter mobilisieren



- Schultern nach hinten kreisen.
- Mehrmals wiederholen.

3 Oberkörper drehen



- Oberkörper sanft zur Seite drehen.
- Mit der Hand an der Stuhllehne festhalten.
- Seiten wechseln.



Wiederholungen

3–5 Mal pro Übung



Wichtig zu wissen

- ✓ Regelmäßige kurze Pausen einplanen.
- ✓ Bewegungen bewusst und langsam ausführen.
- ✓ Auch kleine Einheiten machen einen Unterschied.



ImPuls-Gesundheit

Aktiv e.V. - Coesfeld

Bewegung, die gut tut – in jedem Alter.
www.impuls-gesundheit.de