

Für Beschäftigte

Tipps: den Alltag aktiver gestalten

So können Sie Ihren Alltag im Büro körperlich aktiver gestalten



- **Dynamisch sitzen:** Sitzen Sie möglichst „dynamisch“, verlagern Sie Ihr Gewicht, lehnen Sie sich entspannt nach hinten, lösen Sie sich von der Lehne und rücken Sie auf dem Stuhl nach vorn, strecken und recken Sie sich. Stehen Sie zwischendurch immer wieder auf.



- **Telefonate und Besprechungen mit Kolleginnen und Kollegen im Stehen führen:** Der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen entlastet den Rücken.



- **Mehr laufen im Büro:** Nutzen Sie jede Gelegenheit aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen: zur Kollegin oder zum Kollegen gehen – nicht anrufen oder mailen; nicht alles in Griffnähe halten, sondern bewusst das Aufstehen organisieren; Drucker und Kopierer in einen anderen Raum stellen; beim Überlegen im Büro oder auf dem Flur auf- und ablaufen.



©Noel Hendrickson/Photodisc/Getty Images

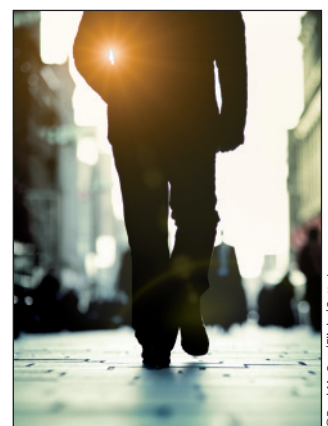
- **Häufiger die Treppe benutzen** – und sich langsam steigern. Handlauf benutzen.



©Image Source/Getty Images

- **Mit dem Fahrrad zur Arbeit:** Nutzen Sie Ihren Arbeitsweg, um fit zu werden und fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit. Schauen Sie sich einmal die Informationen der Sommeraktion der AOK und des ADFC an: www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de, aber natürlich können Sie auch in kälteren Jahreszeiten das Fahrrad nutzen.

- **Mehr Fußwege:** Spazieren gehen in den Pausen, auf dem Arbeitsweg einige Stationen früher aussteigen oder bewusst Umwege machen. Das stärkt Kreislauf und Muskulatur und macht den Kopf frei für neue Aufgaben.



©Paul McGee/Flickr/Getty Images

Seien Sie Vorbild

Beherzigen Sie selbst einige der vorgenannten Ideen. Regelmäßige Bewegung führt schon nach kurzer Zeit zu ersten Erfolgserlebnissen: Das Treppensteigen wird leichter, die Beweglichkeit und das Wohlbefinden wachsen.