

# KEINE ZEIT FÜR SPORT?

MIT DIESEN 5 TIPPS KOMMEN SIE FIT UND GUT GELAUNT DURCH DEN ARBEITSALLTAG:



## HALTEN SIE FITNESS-MEETINGS

Gestalten Sie Ihre täglichen oder wöchentlichen Meetings ansprechender, indem Sie Fitnessübungen ausführen, während Sie über Ihre Aufgaben sprechen. Dadurch halten Sie das Meeting kurz und hören erst mit den Übungen auf, wenn alle an der Reihe waren. Je größer das Team, desto effektiver die Übung.



## NEHMEN SIE DIE TREPPEN

Treppensteigen ist eine der effektivsten Fitness-Übungen, die sich einfach in den Alltag integrieren lässt. Außerdem hat sie einen positiven Effekt auf die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel. Wem das normale Treppensteigen zu langweilig ist, der kann zwei oder drei Stufen auf einmal nehmen: Ihre Oberschenkelmuskulatur wird es Ihnen danken!



## TRAINIEREN SIE IHRE BAUCHMUSKELN

Heben Sie Ihre Beine an, sodass Ihre Füße etwas über dem Boden schweben. Halten Sie Ihren Rücken gerade und unterstützen Sie die Position nicht mit Ihren Armen oder Händen. Halten Sie die Position 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung. Der Vorteil: Ihre Kollegen bekommen nichts davon mit, sodass die Übung gut in Meetings integriert werden kann.



## RELAXEN SIE MIT YOGA

Yoga reduziert Stress und unterstützt Ihre Konzentration und Kreativität. Für die Yoga-Übung Kobra legen Sie sich auf den Bauch, stützen die Hände dicht neben dem Körper auf Höhe des Bauchnabels auf und heben den Oberkörper leicht vom Boden ab. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden.



## NUTZEN SIE IHRE MITTAGSPAUSE EFFEKTIV

Gehören Sie zu denjenigen, die gerne vor dem Computer snacken? Zeit das zu ändern! Gehen Sie raus, selbst wenn Sie nur ein paar Minuten Zeit haben. Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft; das wird Ihre Produktivität für den restlichen Tag anregen.

**KEINE ZEIT FÜR EIN WORKOUT WIRD AB JETZT KEINE AUSREDE MEHR SEIN.**