

## 2. Bewegung statt Dauersitzen \_\_\_\_\_

- ☆ Fördert die Durchblutung, reduziert Verspannungen und beugt Haltungsschäden vor
- 🕒 Alle 30-45 Minuten
- ⓘ Stehen Sie kurz auf, dehnen Sie sich, gehen Sie ein paar Schritte oder machen Sie Mobilisationsübungen (z.B. Schulterkreisen)

## 3. Ergonomischer Arbeitsplatz \_\_\_\_\_

- ☆ Verringert Fehlbelastungen, schützt Gelenke und Muskulatur und beugt Haltungsschäden vor
- 🕒 Dauerhaft
- ⓘ Achten Sie in Ihrem Arbeitsumfeld auf ergonomisch sinnvolle Bewegungsabläufe und Körperhaltungen. Vermeiden Sie dauerhaftes Verharren in einseitigen Positionen

## 4. Kräftigung der Rumpfmuskulatur \_\_\_\_\_

- ☆ Eine starke Mitte stabilisiert die Wirbelsäule und verbessert die Haltung nachhaltig
- 🕒 Regelmäßig
- ⓘ Integrieren Sie regelmäßig Übungen für Rücken-, Bauch- und Tiefenmuskulatur (z.B. „Planks“).

## 5. Körperwahrnehmung & Achtsamkeit \_\_\_\_\_

- ☆ Sie entwickeln ein feineres Gespür für Ihre Haltung, Bewegungen und Körpersignale Regelmäßig
- 🕒 Nehmen Sie sich regelmäßig kurze Momente, um bewusst in Ihren Körper hineinzuspüren. Sitze ich gerade? Sind meine Schultern entspannt? Atme mich tief und ruhig?

### **Fazit:**

Eine starke Haltung beginnt mit Aufmerksamkeit und aktiver Selbstfürsorge. Wer regelmäßig auf Bewegung, bewusste Aufrichtung und gezieltes Training achtet, kann Beschwerden effektiv vorbeugen und langfristig nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit stärken.

Unter folgendem QR Code gelangen Sie zu Ihren persönlichen Trainingsvideos:

