

Zeit für Neues

Bewegung



Bewegungs Tipps

Wandsitz

Lehnen Sie sich im hüftbreiten Abstand Ihrer Füße mit dem Rücken an eine Wand oder Tür. Ihre Beine sind leicht gebeugt und die Fersen sollten sich ca. 30 Zentimeter entfernt von der Wand befinden. Bewegen Sie den gesamten Oberkörper abwärts und schieben dabei Ihr Gesäß an der Wand entlang Richtung Boden, als wenn Sie sich auf einen unsichtbaren Stuhl unter Ihnen an der Wand setzen möchten. Ihre Beine beugen Sie genau so weit, dass Sie im Kniegelenk einen rechten Winkel erreichen und Ihre Kniescheiben nicht über die Fußspitzen hinausragen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken in dieser Position eng an die Wand angelehnt bleibt. Je nach Kniegelenkssituation passen Sie den Winkel im Kniegelenk an.

Trainingsplan Wandsitz:

3mal pro Woche 10 Durchgänge à 15-45 Sekunden in der unteren Halteposition. Pause zwischen den Durchgängen ebenfalls 15-45 Sekunden

Sie haben Kinder? Auf geht's zur Wandsitz-Challenge der gesamten Familie: Wer hält am längsten durch? Ihr Kind sitzt oder steht als „Zusatzgewicht“ auf den Oberschenkeln des Trainierenden



BOSCH

BKK

befit

für mehr Vitalität

fokussiert

Zeit für Neues

Sonstiges



Digitale Kaffeepause

Wo sind meine Kollegen?

Du vermisst Deine Kollegen- den einen mehr, den anderen vielleicht etwas weniger. Doch warum Selbstgespräche führen? Warum alleine Kaffee trinken? Wir halten dagegen: Startet gemeinsam in die **Digitale Kaffeepause**.

- Setzt Euch alle täglich einen gemeinsamen Termin zur gewohnten Pausen-Zeit
- Haltet Euch diese gemeinsamen Termine möglichst täglich frei
- Skypet oder startet einen Video-Chat
- Sucht Euch für Eure Pause einen fiktiven Platz – vielleicht den üblichen Pausen-Raum, das Kasino – warum nicht in den Stadt-Park oder an den letzten Urlaubs-Ort „gehen“? Jeder darf abwechselnd bestimmen, wo es heute hingehet
- Beschreibt kurz, wo die Pause stattfindet, wie es dort aussieht - und stimmt Euch alle darauf ein
- Genießt die gemeinsame Auszeit, lacht zusammen, klatscht, macht einfach, was Ihr sonst in Euren Pausen auch tut

Es ist Deine kostbare Zeit – genieße sie.

befit

für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert