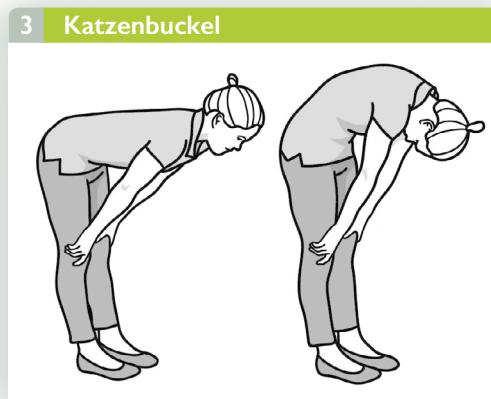
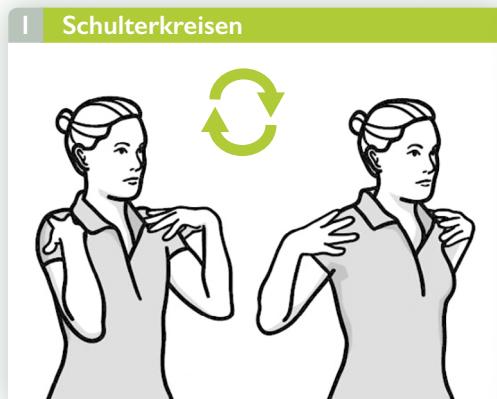


BLEIB BEWEGLICH IM BÜRO

Mobilisation je Übung 8 Wiederholungen



Dehnung je Seite 10 Sekunden halten



WENIG HILFT VIEL

Schon wenige Minuten Ausgleichsübungen täglich helfen, Verspannungen vorzubeugen.

ATME GLEICHMÄSSIG

... und führe alle Bewegungen bewusst aus.

SCHAU WEG

Schließe beim Üben die Augen oder schaue aus dem Fenster, das entspannt die strapazierten Augen.

STEH AUF

... beim Üben und auch sonst, so oft es geht.

SITZE DYNAMISCH

... verändere Deine Sitzposition beim Arbeiten so oft wie möglich.