



# Verhaltenshinweise für ein „+“ an Bewegung

- Falls möglich, kurze Wege in Kauf nehmen, um Absprachen mit Kollegen zu treffen, die ansonsten per Telefon oder E-Mail bewerkstelligt werden würden.
- Telefonate mit längerer Gesprächsdauer mit Headset oder (falls möglich) im Lautsprechermodus führen und damit Bewegungsmöglichkeiten schaffen; z. B. können Telefongespräche auch generell im Stehen geführt werden.
- Sollte keine Ortsgebundenheit bestehen, die Zeit des Telefonats zur Bewegung nutzen.
- Lesen und Bearbeiten von gedruckten Dokumentversionen am Fensterbrett, Sideboard oder Stehpult (falls vorhanden)
- Konstanter Wechsel zwischen statischen und dynamischen Belastungsphasen während des Arbeitens
- Höhenverstellbarkeit des Arbeitsplatzes bedürfnisorientiert nutzen
- Höhenverstellbarkeit bei Steh-Sitzarbeits-tischen so oft wie möglich in Anspruch nehmen
- Ca. 5 Haltungswechsel pro Stunde
- Einzelstehphasen nicht länger als 30 Min. und nicht isoliert in einer Position verbringen
- Benutzung der Treppe anstelle des Aufzugs
- Bei ausreichend großem Zeitfenster etwas entfernt zur Arbeit parken, um den Weg zur Arbeitsstelle mit einem Spaziergang zu verbinden.
- Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel
- Falls möglich, mit dem Rad oder City-Roller zur Arbeit fahren.
- Organisation von feierabendlichen Lauf- oder Sporttreffs (wie z. B. Yoga, Pilates, Fitnesstraining, Wandern, Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Aquajogging etc.)
- Betriebsausflüge oder -feiern bewusst mit bewegenden Elementen versehen (z.B. Firmenjubiläum oder Weihnachtsfeier auf Berghütte inkl. Wanderung etc.).