

Fit im Büro 2.0

Einfache Übungen für mehr Bewegung und Entspannung



Live-Online-Bewegung
jeden Dienstag, 12:45 Uhr
Dr. Andreas Petko
Imke Ostermeier-Kittel

Julius-Maximilians-

**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**



**GESUNDE
HOCHSCHULE**

Fit im Büro 2.0 - Einfache Übungen für mehr Bewegung und Entspannung

Langes Sitzen vor dem Bildschirm kann zu Verspannungen und Schmerzen führen. Um dem vorzubeugen ist es wichtig, **kurze Bewegungspausen** in den Arbeitsalltag einzubauen - das kann schon der Gang zum Drucker oder das Telefonat im Stehen sein.

Zusätzlich gibt es einfache Übungen zum **Dehnen, Lockern** und **Entspannen**, die helfen können, Verspannungen zu lindern oder gar nicht erst auftreten zu lassen.

Jeden Dienstag bietet Dr. Andreas Petko für alle Beschäftigten der Universität eine kurze **Live-Online-Bewegungseinheit** an – machen Sie mit und nehmen Sie diese als Impuls, sich auch im Büro regelmäßig in Bewegung zu bringen.

Referent: Dr. Andreas Petko

Organisation: Hochschulsport

Moderation: Imke Ostermeier-Kittel, Gesunde Hochschule

Termin: jeweils Dienstags um **12:45 Uhr**, Dauer ca. 10 Minuten

Anmeldung: Melden Sie sich jederzeit formlos [unter diesem Link an](#).

Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung mit den Einwahldaten zu ZOOM.

Themen:

Schmerz lass nach - **Nacken, Schulter** und **Rücken**

Leichte **Kraftintervalle** für zwischendurch
Atemübungen für eine bessere
Sauerstoffversorgung

Handgelenksprobleme

Herz-Kreislauftrainig für zwischendurch
Koordinationsübungen