ÜBUNGSHANDOUT

REHASPORT · PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT

BÜRO · BEWEGUNGSPAUSE · HALTUNG

Bürogymnastik

Kurze Übungen für Schultern, Rücken und Beine – direkt am Arbeitsplatz.
Kleine Bewegungspausen für mehr Energie im Arbeitsalltag.

- 6 Übungen
- am Arbeitsplatz
- alle 45–60 Minuten



Diese Übungen erwarten Sie

1. Nacken lösen
2. Schultern kreisen
3. Brust öffnen
4. Seitneigung
5. Beine aktivieren
6. Rücken mobilisieren

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Titelfoto: Symbolbild, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.

BÜRO · BEWEGUNGSPAUSE · HALTUNG

Bürogymnastik

Kurze Übungen für Schultern, Rücken und Beine – direkt am Arbeitsplatz.
Kleine Bewegungspausen für mehr Energie im Arbeitsalltag.

Wir streben in allem nach Exzellenz.

So geht's

Langsam, kontrolliert und ohne Schmerzen üben



Nacken lösen

1. Kopf langsam zur Seite neigen.
2. 10–15 Sekunden halten, Seite wechseln.



Schultern kreisen

1. Schultern 8–10-mal langsam nach hinten kreisen.
2. Dann nach vorne, Bewegung klein beginnen.



Brust öffnen

1. Hände hinter dem Rücken oder an die Stuhllehne.
2. Brustbein anheben, Schultern nicht hochziehen.



Seitneigung

1. Einen Arm über den Kopf führen.
2. Oberkörper leicht neigen, Seite wechseln.



Beine aktivieren

1. Aufstehen, Knie abwechselnd heben.
2. Oder auf die Zehenspitzen gehen, Gewicht sicher verlagern.



Rücken mobilisieren

1. Aufrecht sitzen.
2. Oberkörper sanft nach rechts und links drehen.

Ziel
Lange Sitzzeiten unterbrechen und den Körper in Bewegung bringen.

Empfehlung
Alle 45–60 Minuten 2–5 Minuten Bewegung einplanen.

Wichtig
Arbeitsplatzbewegung ersetzt keine individuelle Diagnostik oder Therapie.

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Fotos mit der Marke „KI-generiert": Symbolbilder, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.