



ACTIVE WORKING:

Maßnahmen für mehr Bewegung im Arbeitsalltag



Maßnahme	Was ist das?	Effekt
Walking Meetings	Meetings während des Gehens abhalten – statt Sitzen	Fördert Kreativität, Bewegung & bessere Kommunikation; reduziert Sitzzeiten
Aktive Pausen	Alle 60 Min. 3 Min. aufstehen, dehnen, bewegen	Verbessert Konzentration, löst Verspannungen, beugt Ermüdung vor
Schrittziele setzen	Tägliche Ziel-Schrittzahl (z.B. 5.000 Schritte) anstreben	Mehr Bewegung, besseres Wohlbefinden, messbarer Erfolg, geringere Krankheitstage
Treppen statt Aufzug	Mindestens 1x täglich die Treppe statt Aufzug nutzen	Steigert Fitness, kräftigt Muskeln, verbessert Herz-Kreislauf
Mini-Yoga & Atemübungen	Kurze, einfache Yoga- oder Atemübungen (5 Min.) täglich	Reduziert Stress, verbessert Haltung und Atmung, fördert Entspannung