

BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

BEWEGTER ARBEITSWEG

Bereits auf dem Weg zur Arbeit können Sie körperlich aktiv werden. **Das Velo stellt dabei eine gute Alternative zum Auto dar.** Wenn Sie hingegen öffentliche Verkehrsmittel nutzen, dann steigen **Sie ein bis zwei Haltestellen früher aus.**



BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN NUTZEN

Um statische Körperhaltungen regelmässig zu durchbrechen, sollten Sie Ihren **Arbeitsplatz bei Gelegenheit verlassen.** Schauen Sie doch bei Kollegen persönlich im Büro vorbei, statt eine E-Mail zu schreiben oder anzurufen.

TREPPE STATT LIFT

Nehmen Sie doch mal die Treppe. Wer häufig zwischen Stockwerken wechseln muss, baut schnell eine gesunde Kondition auf.



GYMNASTIK

Mittlerweile gibt es eine **Vielzahl bürotauglicher Gymnastikübungen**, die ohne grossen Aufwand **zwischen zwei Meetings oder Arbeiten** durchgeführt werden können. Eine Auswahl verschiedener Übungen fürs Büro finden Sie auf www.allianz.ch/healthcorner.

KURZE AUSZEITEN

Kurze Auszeiten lockern nicht nur verspannte Muskeln, sondern machen auch Ihren Kopf wieder frei. Zur Unterstützung bieten sich **leichte Entspannungsübungen** an.



IN SPORTGRUPPEN UNTER KOLLEGEN

Allein fällt es bekanntlich schwer, sich zu motivieren – warum bewegen Sie sich also nicht einfach **zusammen mit anderen?** Gehen Sie mit den Kollegen **über Mittag joggen oder squashen** oder verabreden Sie sich fürs gemeinsame Feierabend-Workout im Fitnessstudio.

