

Wer länger sitzt, ist früher tot



Sitzen nimmt einen Großteil des Tages ein – ob in der U-Bahn, am Schreibtisch, in Besprechungen oder vor dem Fernseher. Doch das ständige Sitzen schädigt die Gesundheit enorm, es verkürzt die Lebens- und verlängert die Leidenszeit. Daher ist es dringend an der Zeit, an dieser Sesshaftigkeit etwas zu ändern!

Wie sieht ein gesunder Arbeitsplatz aus? Wie lässt sich Bewegung in den Büroalltag integrieren und welche Übungen gibt es, mit denen man im Büro, zu Hause oder auch unterwegs den Mangel ausgleichen und die sitzbedingten Schädigungen rückgängig machen kann?

Frank Thömmes, Rückenschullehrer und Experte für funktionelles Training und betriebliche Gesundheitsförderung, gibt eine Vielzahl an praktischen Tipps, die dabei helfen, im Büro in Bewegung und damit auch gesund zu bleiben. Von der Kräftigung und Mobilisation verschiedener Körperbereiche über Stretching-Routinen bis zu Selbstmassagen – mit diesen innovativen Übungen und Strategien können Probleme, die mit dem Sitzen zusammenhängen, hocheffektiv und ohne großen Aufwand bekämpft und Langzeitschäden erfolgreich vermieden werden.

Verlosung

Sie können eines von drei Exemplaren dieses Buches gewinnen, wenn Sie bis zum **9. Dezember**

😊 eine E-Mail senden an wittig@bagso.de oder

😊 ein Fax an 0228 / 24 99 93 20 oder

😊 eine Karte an BAGSO Thomas-Mann-Str. 2-4 53111 Bonn

jeweils mit dem **Betreff**: Verlosung / Wer länger sitzt, ist früher tot.