



#### TIPP

**Mach mit deinem Unternehmen mit bei den MOVEVO MOVE DAYS – der Gesundheitschallenge für den guten Zweck.**

- **35 Tage** voller Bewegungsinspiration, Experteninputs und Spaß gemeinsam im Team
- Über **50 Unternehmen und mehr als 1.000 teilnehmende Mitarbeiter.**
- Über 20.000 Gesundheitsimpulse und 10 Expert Sessions
- 80 Prozent der Teilnehmer haben sich in der Zeit mehr bewegt als sonst

Eine Anmeldung zur Neuauflage vom 22. Februar bis 7. April 2023 ist ab sofort möglich! → [www.movevo.app/move-days](http://www.movevo.app/move-days)

# Mehr Bewegung im Büro

Das MOVEVO-Team erklärt einfache Übungen, um dem Bewegungsmangel im Arbeitsalltag spielerisch entgegen zu wirken. Von Petra Plimon



Die (Arbeits-)welt befindet sich im Wandel. New Work und Home Office bringen neben den Vorteilen von Flexibilität und besserer Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben oft auch reduzierte soziale Kontakte, Einsamkeit und negative Auswirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit mit sich.

### Das Aktivitätslevel steigern

Trotz der Bewegungseuphorie zu Beginn der Corona-Krise zeigt sich im Längsschnitt ein deutlich verstärkter Bewegungsmangel in der Gesellschaft. Durch



1 | Stiftakrobatik ist eine einfache Koordinationsübung, die dabei hilft den Fokus zu erlangen. © Martin Hofmann

2 | Das Villacher Start-up MOVEVO hat sich der betrieblichen Gesundheitsförderung verschrieben.

© Martin Hofmann

den Wegfall des Arbeitsweges und das Arbeiten im Büro kann das durchschnittliche Aktivitätslevel noch einmal dramatisch sinken. „Weniger als tausend Schritte an einem Homeoffice Tag sind keine Seltenheit und weit entfernt von den als gesundheitsförderlich geltenden 10.000 Schritten“, betont MOVEVO Gründer und Sportwissenschaftler Michael Omann.

### 4 Tipps für mehr Bewegung im Büro:

- **Timer stellen:** Stell dir am besten einen Timer auf 50 Minuten. Nach 50 Minuten brauchen nicht nur unsere Augen eine Bildschirmpause, auch unsere Muskeln brauchen Bewegung! Steh kurz auf, strecke dich mal so richtig durch und gehe am besten ein paar Schritte.
- **Stehen statt sitzen:** Richte dir eine Möglichkeit ein auch im Stehen zu arbeiten. Starte zu Beginn mit 30-60 Minuten am Tag. Es muss nicht immer der moderne Steharbeitsplatz sein, du kannst dir auch bedarfsmäßig mit Kartons oder Büchern dein Stehpult bauen.
- **Walking Calls:** Führe lange Telefonate im Gehen. Beim Gehen wird auch das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt. Du bist kreativer und auch deine Stimme ist selbstsicherer!
- **Gemeinsame aktive Pause:** Gestalte deine Pause aktiv. Leg auf dem Weg zurück von der Kantine ruhig eine Extrarunde ein. Jeder Schritt zählt und die verstärkte Durchblutung fördert auch die Sauerstoffversorgung im Gehirn. So fühlen wir uns auch am Nachmittag frischer und vitaler. Die aktive Pause kann auch eine aktive Vor- oder Nachmittagspause mit deinen Kollegen sein. Bewegung ver-

bindet, macht Spaß und schafft echte Ablenkung zwischendurch.

### Fokus durch Stiftakrobatik

Bei Bewegung geht es um viel mehr, als nur Schritte zu sammeln und den Nacken zu kreisen. Bewegung kann gezielt eingesetzt werden, um den Kopf frei von den Sorgen des Alltags zu bekommen und den Fokus wiederzuerlangen. Eine super Übung dazu ist die Stiftakrobatik (advantage Tipp: die Übung ist als Video über den QR-Code online aufrufbar) – eine Koordinationsübung, die mit alten Mustern bricht, ein neues Muster schafft und somit auch die Kreativität anregt. „Diese Übung ist auch ideal für den Einstieg in Meetings: Das Gedankenkarussell im Kopf steht sofort still und danach sind alle mit voller Aufmerksamkeit und neu gewonnener Energie beim Meeting. Jeder wird ein Lächeln im Gesicht haben und die Stimmung ist sofort besser!“ erklärt MOVEVO Mitgründerin Marion Kanalz.

### Betriebliche Gesundheitsförderung digital

Die Digitalisierung bietet Unternehmen neue Möglichkeiten auch was die Betriebliche Gesundheitsförderung betrifft: Per App können Mitarbeiter im Home Office und in den Außenstandorten individuell erreicht werden. Die MOVEVO MOVE App ist eine dynamische B2B-App-Lösung, mit der Unternehmen einfach und effizient eine gesunde Arbeitgebermarke aufbauen können. Die Gesundheit der Mitarbeiter steigern, das Team-Gefüge sowie die Unternehmenskultur nachhaltig verbessern steht dabei im Fokus. |