

Gesund im Homeoffice

Viele von uns arbeiten gerade zuhause im Homeoffice. Es schützt uns vor Infektion und bringt viele Vorteile, den (Familien-)Alltag in der Pandemiezeit zu bewältigen. Die Arbeit im Homeoffice findet jedoch oft improvisiert statt und der Arbeitsplatz ist nicht immer ergonomisch gut ausgestattet. Durch den Wegfall der Arbeitswege fehlt auch ein für den Körper gewohnter Teil Bewegung. Wir sitzen viel, was unsere Muskulatur unterfordert und zu klassischen Rückenbeschwerden und Folgekrankheiten führen kann.

Das muss nicht sein, deshalb wollen wir Ihnen helfen, sich regelmäßig zu bewegen und Ihnen Tipps geben, wie Sie sich im Homeoffice gesund halten.

Bewegte Pause täglich um 11.00 Uhr

Ab Montag, dem 26. April 2021 starten wir – erstmal für vier Wochen - eine tägliche Aktivierung, an der Sie kostenlos online über Zoom teilnehmen können. Montag bis Freitag können Sie sich ab 11.00 Uhr zuschalten, Dauer ca. 15 Minuten.

Über diesen Link können sie unkompliziert beitreten:

<https://us02web.zoom.us/j/89319811046?pwd=TmcwUWxxZU5zRHRGcHh3WDhhWnFlZz09>

Meeting-ID: 893 1981 1046

Kenncode: 217266

Virtueller Infostand

Zusätzlich bieten wir in den nächsten vier Wochen, ab 28.04.2021, mittwochs um 18:00 an unserem „Virtuellen Infostand“ (Dauer 30-45 Minuten) Impulse zu folgenden Themen an:

- 28.4.2021: „Innerer Schweinehund und Motivation“
- 05.5.2021: „Gesunde und schnelle Mittagsgesichte“
- 12.5.2021: „Stress im Homeoffice – Schalter aus – Arbeit aus“
- 19.5.2021: „Ausgeschlafen in den Tag“

Über diesen Link können Sie sich unkompliziert zuschalten:

<https://us02web.zoom.us/j/86849473892?pwd=SHo0cEwvbDZYUEhib3RvcGN2M1lzUT09>

Meeting-ID: 868 4947 3892

Kenncode: 421189

Das Programm wurde von der Gesundheitsregion^{plus} ERH & ER, dem Bündnis für Familie Erlangen-Höchstadt und frohmader fit coaching in Kooperation entwickelt. Das Angebot ist für Sie kostenfrei. Alle Informationen finden Sie auch unter www.buendnis-fuer-familie.de

Machen Sie mit und bleiben Sie fit!

Sebastian Gmehling
Gesundheitsregion^{plus}

Katja Engelbrecht-Adler
Bündnis für Familie ERH

Michael Frohmader
frohmader fit coaching

