

# Bewegungsempfehlungen: Das Workout für zwischendurch

Von Atem- über Entlastungs- hin zu einfachen Kräftigungsübungen und Entspannung: Wir liefern Ihnen praktische Trainingsvorschläge für jedes Alter, für Langsitzer und für alle, die im Alltag etwas für ihre Gesundheit machen wollen.



Mit einem Stuhl als Hilfsmittel lassen sich effiziente Übungen im Alltag durchführen.

Egal ob ein Atem-, Entspannungs- oder Kräftigungstraining: Bewegung, die den Büro-Alltag mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz oder im Homeoffice unterbricht, tut Körper und Geist gut.

Unten führen wir Sie direkt zu einfachen, wirkungsvollen Übungen für zwischendurch. Der praktische Download kann ausgedruckt werden und z.B. als Reminder im Büro aufgehängt werden.

Entwickelt wurde das Kurz-Programm von Trainingsexperten der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM.

## Bewegungsempfehlungen

### Im Büro

- [Gegen Stress und Kopfschmerzen](#)
  - [Entlastung für Langsitzer](#)
  - [Aktiv und entspannt durch den Tag](#)
- 

### Kräftigung im Alltag

- [Arme, Schultern, Beine](#)
  - [Rumpf, Rücken, Bauch](#)
  - [Dehnen nach dem Training](#)
- 

### Download

- [Das ganze Programm downloaden](#) (pdf)

---

Quelle: [Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**