

## Gesundheitsschutz bei Homeoffice – Turnübungen

Die aktuelle Situation zwingt viele von uns, den Tag zuhause zu verbringen. Die Bewegung des Körpers kommt zu kurz. Dabei ist bekannt, dass ein sportlich aktiver Mensch auch über mehr Abwehrkräfte verfügt.

ECO SWISS stellt Ihnen deshalb Links bereit, damit Sie etwas für Ihre Gesundheit tun können. Es hat auch Übungen für «Vielsitzer» dabei. Wecken Sie Ihre Lust und gewinnen Sie an Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht.

Überwinden Sie den inneren Schweinehund. Der Anfang ist am schwierigsten. Setzen Sie die Übungen in Ihre Agenda und aktivieren Sie die Alarmfunktion. Halten Sie während mindestens einer Woche durch, dann werden Sie die Lektionen nicht mehr missen wollen. Nicht nur Sie profitieren. Auch Ihr Umfeld wird Ihnen mit Anerkennung danken.

Suva-Fit-Programm für Sportler und Vielsitzer, mit Videoanleitungen:  
<https://www.suva.ch/de-ch/praevention/freizeit/bewegung-und-laufsport>

NZZ-Empfehlungen für Fitness-Apps:  
<https://bellevue.nzz.ch/design-wohnen/zuhause-trainieren-fitness-apps-um-im-homeoffice-fit-zu-bleiben-ld.1547020>

Mehrere 1-stündige Workouts «zum Livestream»:  
<https://www.myclubs.com/live>

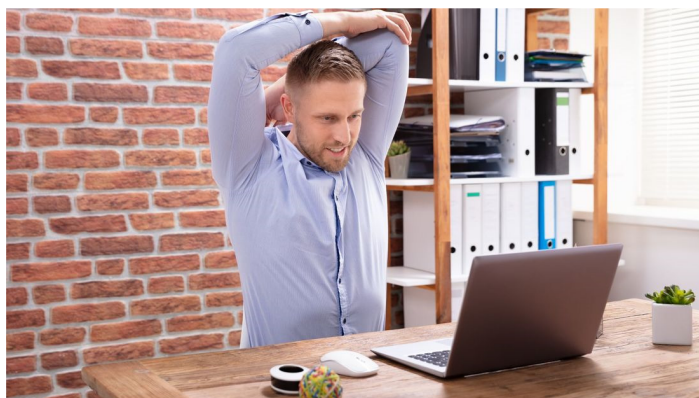
Diverse Homeoffice-Workouts auf Youtube:  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=fitness+homeoffice](https://www.youtube.com/results?search_query=fitness+homeoffice)

Fit mit Adriano:  
[SRF2 jeden Donnerstag 30 min, für Fortgeschrittene im Alter](https://www.srf.ch/programm/fitness/fit-mit-adriano)

Kurze Clips für Übungen auf dem Bürostuhl:  
<https://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/buero-workout-training-on-the-job-aid-6523.html>

8 Minuten Video für Übungen zuhause (Werbung überspringen):  
<https://www.stern.de/gesundheit/fitness/fitnessuebungen-im-homeoffice--trainerin-zeigt--wie-es-geht-9189630.html>

Bleiben Sie fit und gesund!



Gönnen Sie sich eine  
Bewegungspause  
(Bild: menshealth.de)

*Daniel Christen*