



Workout Challenge – Livestream



Die Arbeit im Homeoffice oder Büro bedeutet meist stundenlanges Sitzen und kaum Bewegung. Oft vergessen wir, wie wichtig es ist, immer mal wieder Bewegung in unseren sitzenden Alltag zu bringen. Es ist diese eine wichtige Aufgabe, die es zu erledigen gilt und dabei vergeht die Zeit viel zu schnell. Nach ein paar Stunden machen sich Beschwerden im Rücken oder Verspannungen bemerkbar. Es folgt die Erkenntnis, dass diese starre Haltung nicht optimal für Ihren Körper, besonders aber für Ihren Rücken gewesen ist.

Tipp: Experten raten zum Beispiel, dreimal pro Stunde vom Sitzen zum Stehen zu wechseln. Damit regen Sie Ihren Kreislauf an, entlasten Muskelgruppen und beugen Verspannungen vor.

Mit dieser Challenge durchbrechen Sie Ihre Sitzgewohnheiten am Arbeitsplatz: **Integrieren Sie diese Woche pro Tag ein kurzes Workout von mindestens 15 Minuten in Ihren Alltag!** Versuchen Sie, täglich das 15-minütige Workout auf unserer fitbase.de Seite mit Leonie als Livecoach durchzuführen. Leonie ist an allen Werktagen um 11.00 Uhr für Sie da und zeigt Ihnen kurze, effektive Übungen, die Sie per Livestream leicht nachmachen können. Dazu brauchen Sie nur Ihren Körper und Spaß an Bewegung!



Workout Challenge – Livestream

Am Wochenende können Sie die Übungen der Vortage wiederholen, oder suchen sich andere mindestens 15-minütige Workout-Videos aus. Auf unserer Webseite „zuhaus gesund“ finden Sie weitere Inspirationen und Übungsvideos. Mit diesem Link kommen Sie zum Livestream-Workout:

<https://fitbase.de/zuhaus-gesund/#livestream>

Das Arbeitsblatt dient dazu die Livestream-Workouts abzuheften und beispielsweise Ihr Befinden aufzuschreiben. Notieren Sie sich doch Übungen, die Ihnen besonders gut gefallen haben. Wie haben Sie sich vor und während der Übungen gefühlt? Wie fühlten Sie sich nach dem Workout?

Das fitbase Team wünscht Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Challenge, bleiben Sie gesund und aktiv!!!



Workout-Challenge

Tag	Workout erledigt?	Wie habe ich mich vor/ während/ nach dem Workout gefühlt	Meine Lieblingsübung aus diesem Workout
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			