

News März 2007

**„Das Problem - Zeitmangel!“ oder...
ein möglicher Weg mit kleinsten Schritten zu summierter Effektivität!**

Stellen Sie sich vor, Sie würden lediglich 1 min (!) pro Arbeitsstunde im z.B. Büro eine kurze Bewegungspause einlegen..., Übungen wie Schulterkreisen, Beckenkippen u. -aufrichten, Rumpfrotation, Dehnung Nackenmuskeln...oder andere.

Was käme dann im Jahr zusammen?

- > 1 min/Stunde
 - > 8 min/Arbeitstag
 - > 40 min/Arbeitswoche
 - > ca. 160 min u.mehr/Monat
 - > ca. 1760 min/Jahr (Urlaub rausgerechnet)
- das entspricht fast 30 (!) Stunden Bewegungsübungen!

Dies sollte zum Nachdenken und Mitmachen anregen!

Ausgewählte Übungen sende ich gerne per mail!