

# 10 Empfehlungen

## für ein bewegungsorientiertes Verhalten

Die aktuelle Situation fordert uns heraus!

1. Strukturiere und Visualisiere deinen Tag. Plane Bewegungspausen gezielt ein und kontrolliere dich selbst.
2. Nutze Hygienezeiten wie Händewaschen, Zähne putzen als gelungene Abwechslung und bewege dich dabei (z.B.: Stell dich auf ein Bein, um dein Gleichgewicht zu trainieren).
3. Lege morgens nach dem Aufstehen ein kleines 3 Minuten Workout ein.
4. Kleide dich für die Arbeitszeit im HomeOffice um. Trenne Dienst- und Privatzeiten auch durch Kleidungswechsel.
5. Versuche sitzende Tätigkeiten zu minimieren. Versuche so oft wie möglich im Stehen zu arbeiten. Mache beim Arbeiten regelmäßig Pausen. Stehe auf, dehne und rekle dich (z.B.: 3 Minuten-Pausen für ein paar Liegestütze oder Kniebeuge).
6. Versuche 2mal pro Tag mindesten 15 Minuten an der frischen Luft aktiv zu sein (Wandern, Joggen, Radfahren, ...).
7. Gehe auf die Webseite UniSport: [www.uni-weimar.de/sport](http://www.uni-weimar.de/sport) ---> Video und absolviere 3mal pro Woche einen dort angebotenen Workout.
8. Ernähre dich gesund. Trinke ausreichend Tee und ungesüßte Getränke.
9. Schalte ab. Weg von Computerarbeit, HomeOffice/Video- und Telefonkonferenzen. Lese in einem Buch, höre Musik und entspanne dich.
10. Erledige alle notwendigen Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß.