

Unsere Gesundheitsbotschafter:innen
empfehlen:

11

**Präventive
Gesundheits -
Tipps & Tools**

3. Teil

.....
Videos, Audios und mehr...

Praktische Anleitungen und Informationen
zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit

11 Präventive Gesundheits-Tipps & Tools

Auswahl 3 - weitere folgen

Die Gesundheitsbotschafter:innen empfehlen

Handlungsfeld: **Mobilität/Mobilisierung**

- [Zahnradspiel](#) (Video) - Mobilisierung der Wirbelsäule in nur 3 Minuten
- [Beinübungen](#) (Videos) - Kraft und hoher Energieumsatz trotz sitzender Tätigkeit
- [Mobile Hand](#) (Video) - Dehnübung für die Unterarmmuskeln, ideal für Computer-Arbeit
- [Pilates-Online-Kurs](#) (Videos) - Stärkung der Körpermitte

Handlungsfeld: **Arbeitsflexibilisierung/Stressbewältigung/KollegialesMiteinander**

- [5-Finger-Atmung](#) (Video) - Entspannung durch Kombination verschiedener Sinne
- [Augen rollen](#) (Audio) - Ideale Bildschirmpause für Zwischendurch
- [Yoga-Online-Kurs](#) (Videos) - 10 Einheiten mit je 12-20 Minuten
- [Stress-Body-Map](#) (Artikel) - Was passiert eigentlich bei Stress im Körper?
- [Erfolgreich brainstormen](#) (Artikel) - 5 Tipps für kreative Lösungen
- [Wie soziale Unterstützung die Gesundheit im Betrieb stärkt](#) (Artikel)
- [Sicher und gesund durch kulturorientierte Führung](#) (Broschüre)

Folgen Sie bitte direkt dem Link zur jeweiligen Übung oder zum unterstützenden Beitrag

Diese ergänzen die Impulse des Gesundheitsnetzwerks Adlershof - kostenfrei über die App „Gesund & Clever“, dem Buchungs- und Kommunikationstool, abrufbar.



QR-Code hier:



Unterstützer:in des Gesundheitsnetzwerks Adlershof
Gesund werden ist gut, gesund bleiben ist besser
Kostenfreie Angebote für Beschäftigte: www.adlershof.de/gesund

Stand: 2022