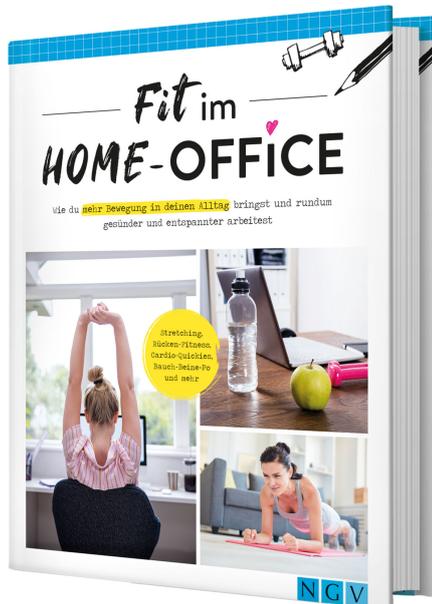


Fit im Home-Office

Bring Bewegung in deinen Arbeitstag!



- Mit kleinen Fitnesspausen und vielen Tipps und Tricks rund ums Home-Office entspannt Arbeit und Sport unter einen Hut bringen
- Über 50 kurze Übungen und Workouts für Kraft, Ausdauer und Mobilität
- Inklusive Online-Workout-Videos zum Mitmachen

Unbequemer Stuhl, lärmende Nachbarn, kein Gang zum Kopierer, zur Kollegin im dritten Stock oder zum Konferenzraum. Stattdessen sitzen, sitzen, sitzen, und schon wieder ist ein Arbeitstag im Home-Office rum. Kommt dir das bekannt vor? Dann wirf jetzt deine Ausreden in den Papierkorb und starte in einen fitteren Arbeitsalltag! Ob Balanceübung während der Telko, kurzes Schattenboxen zwischen zwei nervigen E-Mails oder flottes Jogging-Ründerchen in der Mittagspause: Das Home-Office bietet dir besonders viele Chancen, vom Schreibtischstuhl hoch zu kommen! Auch die gesparte Zeit für die Fahrt ins Büro kannst du super für deine Fitness nutzen. Finde mit diesem Buch deine Work-Fit-Balance!

Mit den kleinen Übungen für zwischendurch, einfachen Yoga-Flows für Vielsitzerinnen, 10-Minuten-Workouts für Rücken, Bauch, Beine und Po sowie verschiedenen Ideen für mehr Bewegung an der frischen Luft kombinierst du

Arbeit und Sport ab jetzt ganz easy. Dazu erwarten dich jede Menge Tipps rund um mehr Bewegung beim Arbeiten, gesunde Sitzhaltung, bessere Konzentration, effiziente Home-Office-Organisation und schnelle Hilfe bei Verspannungen. Du guckst lieber statt zu lesen? Dann nutze einfach die Online-Workout-Videos, die zum Buch gehören!

Also: Sei stärker als deine stärkste Ausrede und freu dich auf eine rundum gesündere und entspanntere Arbeit zu Hause!

Zielgruppe:

Alle, die Home-Office sitzen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen
128 Seiten, ISBN: 978-3-625-18981-7
8,00 EURO