



Fit am Arbeitsplatz

So bleiben Sie bei Home Office & Co. gesund!

FITNESS KÖNIGIN

DFK 

VERBAND FÜR FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE

Gliederung

- ▶ Einführung
- ▶ Die aktuelle Situation
- ▶ Tipps fürs Home Office
- ▶ Fit zu Hause – Geht das?
- ▶ Mit Fitness Königin online fit bleiben
- ▶ Und danach...
- ▶ Verantwortung der Führungskräfte
- ▶ Fragen





Einführung

Vorstellung der Referenten und der Einrichtung

Wer sind wir?



Franziska Hauschild
Geschäftsführerin/Inhaber

- ▶ Diplom Fitnessökonom DHfPG
- ▶ Athletiktrainerin BSA
- ▶ Personal Functional Trainer
- ▶ Mental Coach AHAB
- ▶ Fitnesstrainer B-Lizenz
- ▶ Ernährungstrainer B-Lizenz
- ▶ Heilpraktiker für Psychotherapie i.A.



Mina-Luise Othmer
Trainerin/Duale Studentin

- ▶ Studium B.A. Fitnessökonomie
- ▶ Sales- & Servicefachkraft
- ▶ Ernährungstrainerin B-Lizenz
- ▶ Trainerin für Cardiofitness



Elsa Hubald
Trainerin/Studentin

- ▶ Studium B.Sc. Sportmanagement
- ▶ B.A. Sportwissenschaften
- ▶ Fitnesstrainer A-Lizenz
- ▶ Trainer-B-Lizenz im Tischtennis

Die Fitness Königin – der Frauensportclub im Leipziger Zentrum

- ▶ 30 min Kraft-Ausdauer-Training, zeitlich flexibel, im Zirkelkonzept exklusiv für Frauen
- ▶ Ergonomische, hydraulische Kraftgeräte
- ▶ Abwechslungsreiche Schwerpunkte im Training
- ▶ Dauerhafte persönliche Betreuung im Training
- ▶ Kombination aus Sport und qualifizierter Ernährungsberatung
- ▶ Persönliche Trainergespräche mit Körperanalyse, Zielsetzung und Planung



Die aktuelle Situation

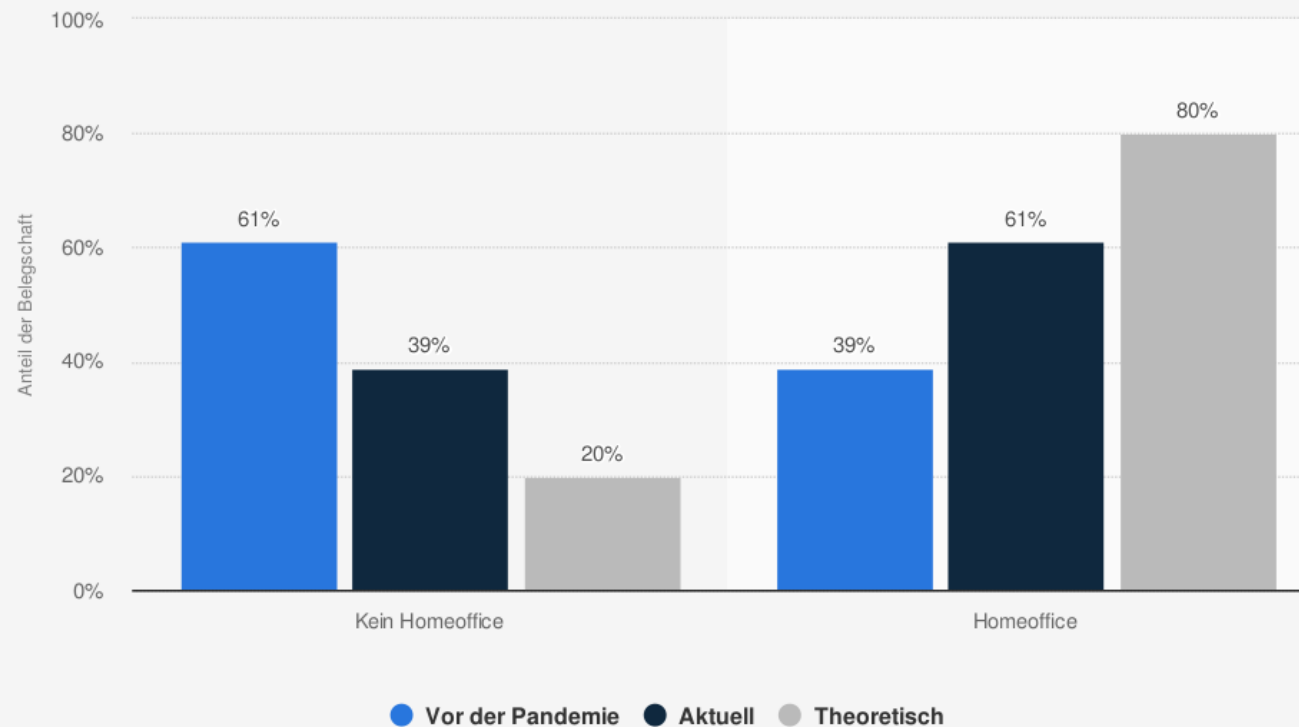
Was passiert gerade?

- ▶ Tägliche Konfrontation mit Begriffen, wie Inzidenz, Maskenpflicht, Abstand, Impfstoff
- ▶ Heute befinden wir uns im 109. Lock-Down Tag
- ▶ Fitness- und Freizeitaktivitäten seit 01. November 2020 dauerhaft geschlossen
- ▶ Viele im Home Office
- ▶ Große Umstellung
- ▶ Umgang mit dem Lock Down



Aktuelle Home Office Zahlen

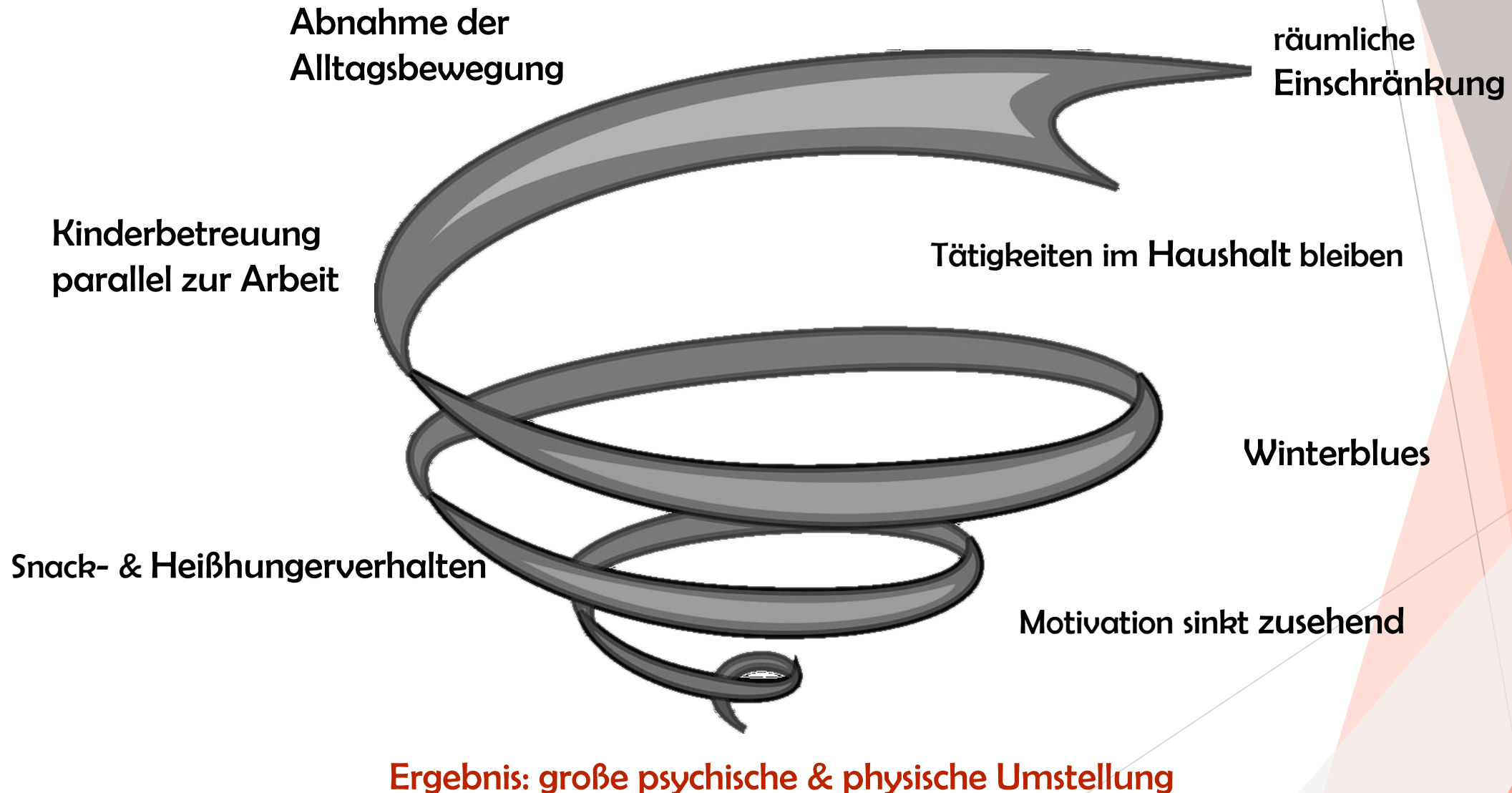
Corona-Krise: Anteil der Belegschaft, der im Homeoffice arbeitete, aktuell arbeitet oder theoretisch arbeiten könnte in Deutschland im 2. Quartal 2020



Quellen
ifo Institut; Randstad
© Statista 2020

Weitere Informationen:
Deutschland; ca. 800 deutsche Personalleiter

Home Office – eine Abwärtsspirale?



Zusammengefasst - Schwierigkeiten und Folgen des Lock Downs

Schwierigkeiten

- ▶ Wenig Bewegung & Abwechslung
- ▶ Fehlende arbeitsfreundliche Bedingungen zu Hause (ergonomischer Arbeitsplatz; keine räumliche Trennung von Wohnen & Arbeiten)
- ▶ Gewohnte Routinen gehen verloren oder werden verdrängt

Physische Folgen

- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Verspannungen
- ▶ Spannungskopfschmerz
- ▶ Sitzen – Blutkreislauf bleibt in den Beinen
- ▶ Wenig körperliche Auslastung
 - ▶ Verlangsamung Stoffwechsel
 - ▶ Geringerer Grundumsatz
 - ▶ Gewichtszunahme & Muskelabnahme

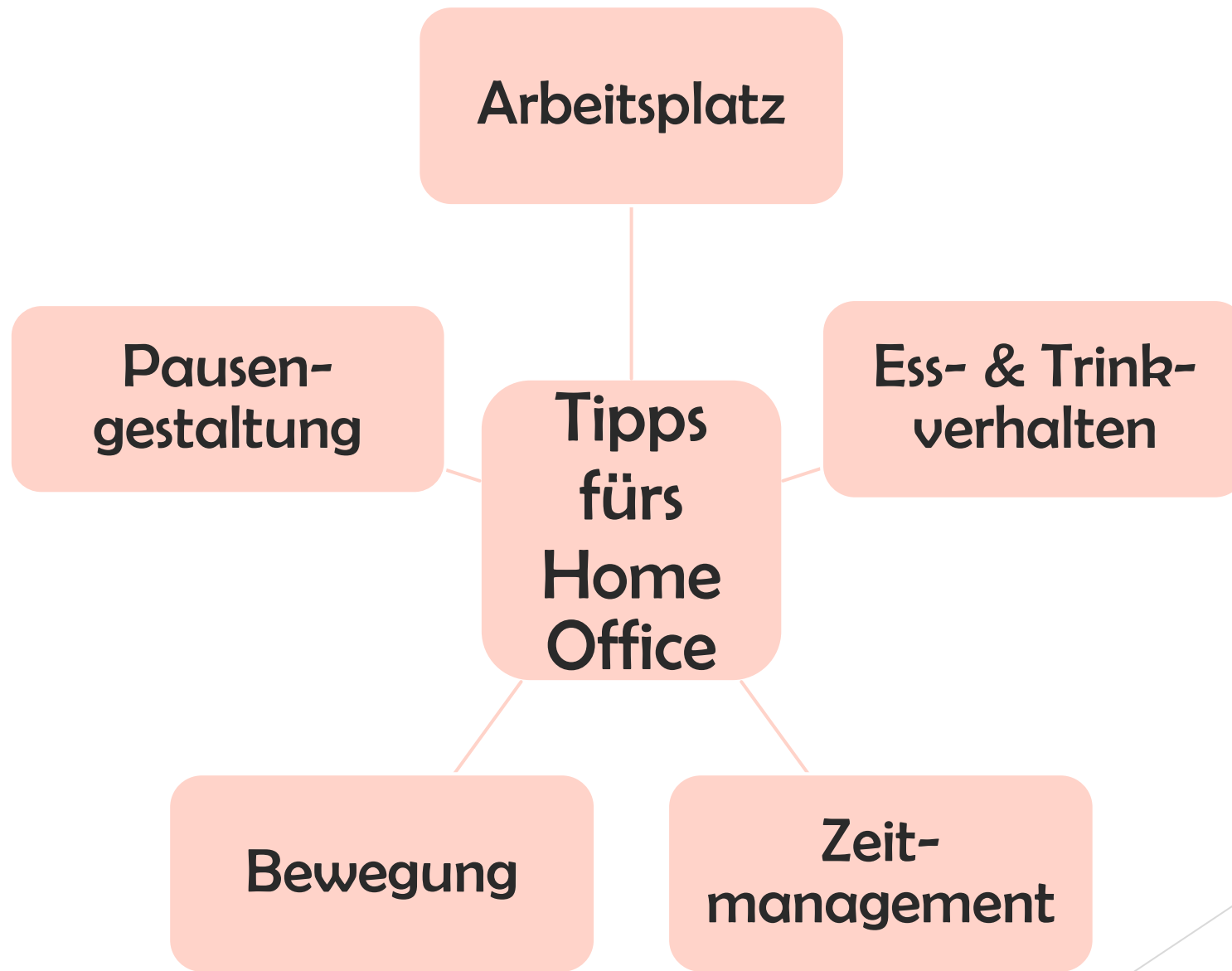
Psychische Folgen

- ▶ Monotonie
- ▶ Einseitigkeit körperlich und mental nicht ausgelastet



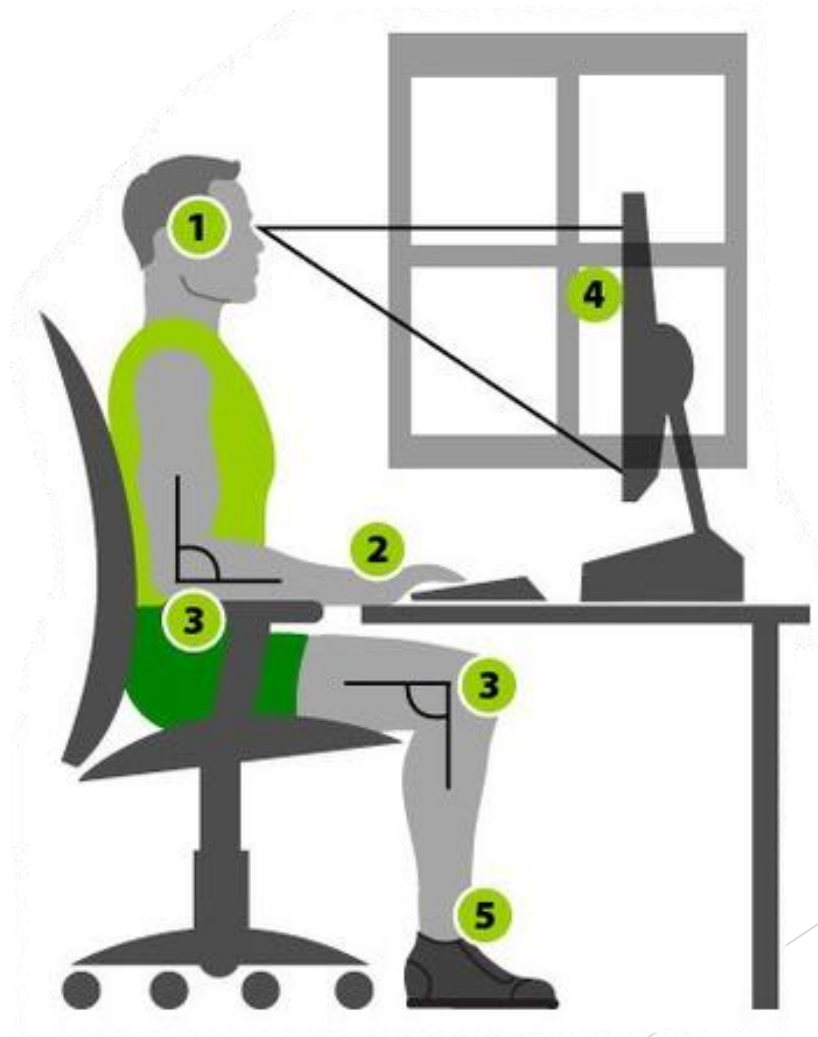
Tipps fürs Home Office





Ergonomie am Arbeitsplatz

- 1) Oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen
- 2) Maus & Tastatur in einer Ebene mit Ellenbogen & Handflächen
- 3) 90° Winkel zwischen Ober- & Unterschenkel
- 4) Sichtabstand zum Bildschirm mind. 50 cm; Bildschirm parallel zum Fenster
- 5) Feste Auflage der Füße; ggf. Fußhocker nutzen



Arbeiten in Stehen – Das sollten Sie wissen

Vorteile des Arbeitens im Stehen

- ▶ Rückenentlastung – Vorbeugen von Rückenschmerzen
- ▶ Entlastung des Nackens
- ▶ Entlastung der Beine
- ▶ Tiefe Atemzüge – optimale Atmung, ideale Sauerstoffversorgung – längere Konzentration



Pausegestaltung

- ▶ 1x pro Stunde vom Schreibtisch aufstehen und für mind. 1 Minute bewegen
- ▶ Feste Mittagspause einplanen



Ess - & Trinkverhalten – praktische Tipps

- ▶ Gesunde Snackalternativen einkaufen bzw. zubereiten
- ▶ Ungesunde Snacks im Laden stehen lassen (gesättigt Einkaufen gehen)

	Normale Chips	Alternativ: Linsenchips
Kcal (100g)	530	461
Kohlenhydrate	49g	59g
Fett	33g	19g
Eiweiß	6,1g	13,2g



Ess - & Trinkverhalten – praktische Tipps

- ▶ Riegel ist nicht gleich Riegel – Alternative: Protein-Riegel (der Blick auf die Verpackung lohnt sich)

	Twix	ProteinNut2 Protein-Riegel (PowerBar)	Peanut-Caramel Protein-Riegel (Allstars)
Kcal (100g)	492	382	401
Kohlenhydrate	65g	31g	28,6g
davon Zucker	49g	2,7g	4,6g
Fett	24g	17g	18,6g
Eiweiß	4,4g	34g	33,9g



Twix Schokoriegel 5x50g bei REWE online bestellen!

PowerBar Protein-Riegel, Protein Nut 2, milk chocolate peanut, Milch-Schokolade & Erdnuss-Geschmack, 45 g dauerhaft günstig online kaufen | dm.de

15153_4.jpg (930x306) (sportona.de)

Ess - & Trinkverhalten – praktische Tipps

- ▶ Mengenbeachtung - die Küchenwaage hilft
- ▶ Achtung bei einer Handvoll

	Cashewkerne (100g)	15 Stück (ca. 20g)
Kcal	575	115
Kohlenhydrate	30,7g	6,2g
Fett	40,5g	8,1g
Eiweiß	21g	4,2g



Ess - & Trinkverhalten – praktische Tipps

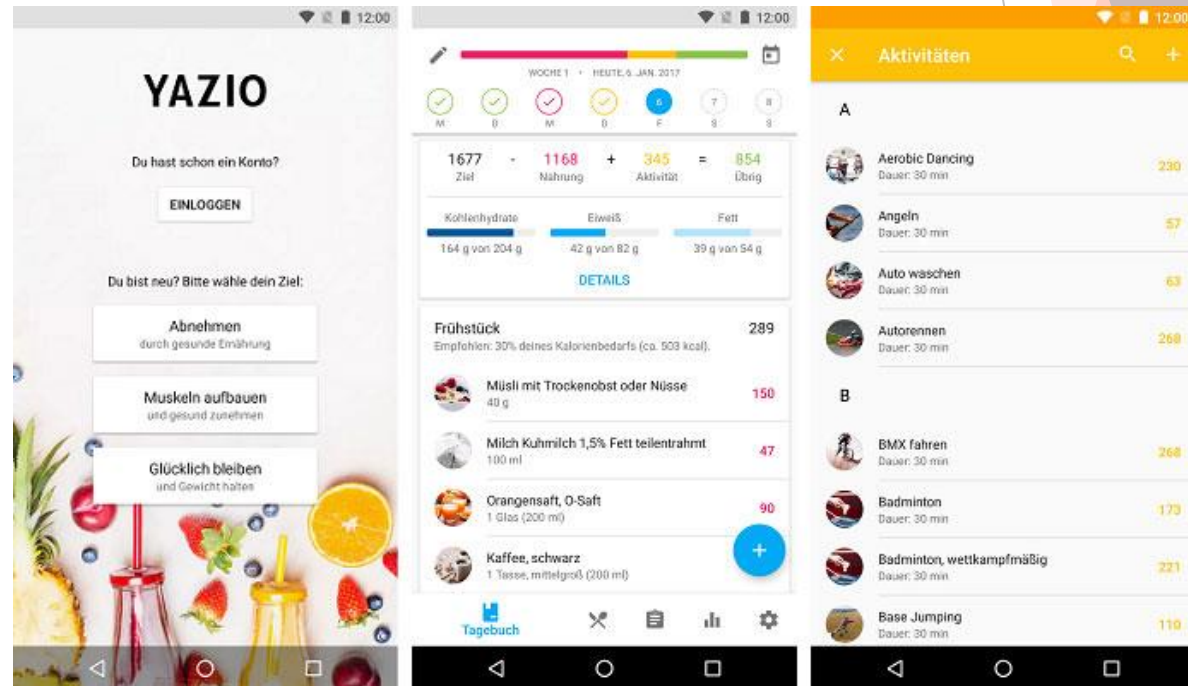
- ▶ Auf Trinkmenge achten
- ▶ Bewusste Mittagspause
- ▶ Meal Prep/ Brotdose vorbereiten
 - ▶ gesunde Salate
 - ▶ Sandwiches
 - ▶ Fast Food lähmt Arbeitsprozess
- ▶ Feste Mittagspause einplanen
- ▶ Kochroutinen mit kleinen Tricks optimieren



Ess - & Trinkverhalten – praktische Tipps

Kalorien tracken

- ▶ Apps, wie YAZIO
- ▶ Überblick über Makronährstoffverteilung
 - ▶ 55-60% Kohlenhydrate
 - ▶ 15% Eiweiße
 - ▶ unter 30% Fette
- ▶ die Küchenwaage als Begleiter



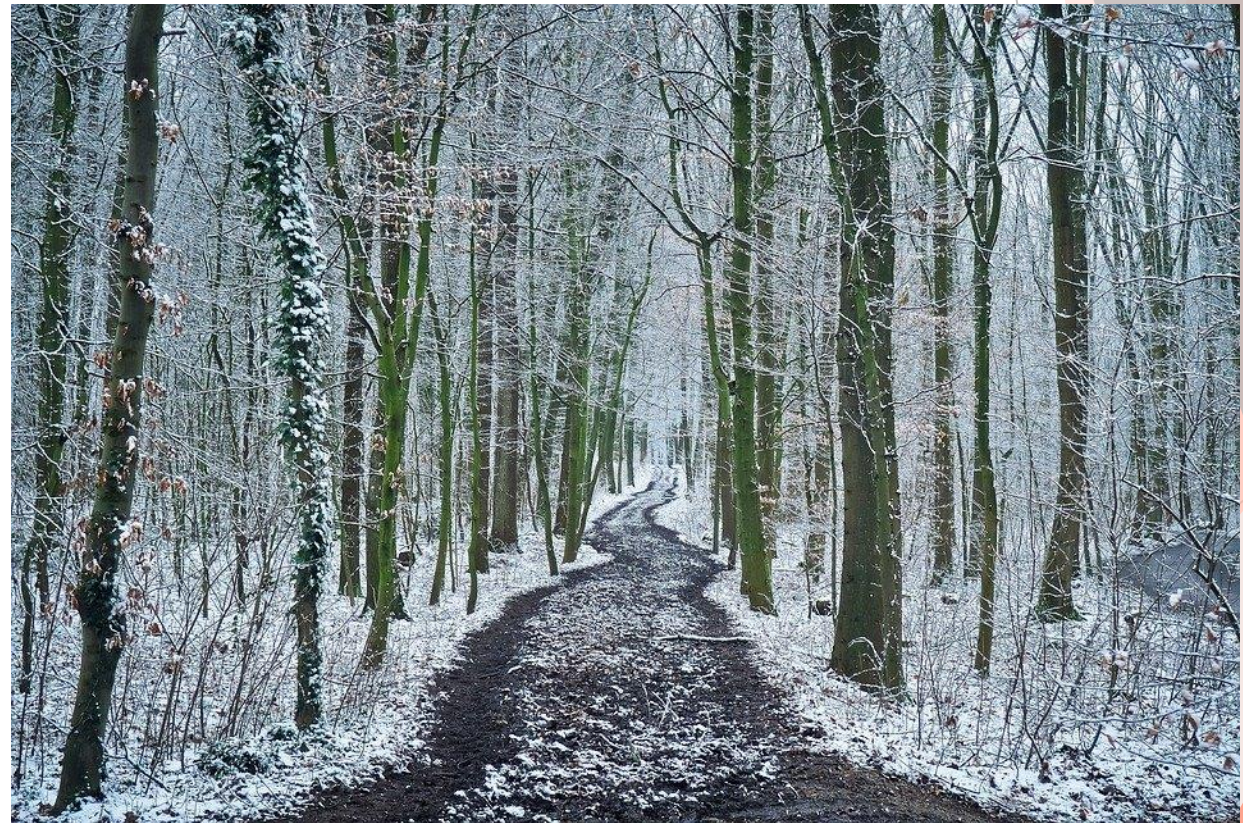
Zeitmanagement im Home Office

- ▶ Feste Strukturen schaffen
- ▶ Sport als Termin in den Kalender eintragen
- ▶ Zeit der Mittagspause festlegen



Bewegung

- ▶ Bewegte Pause einführen (Timer stellen)
- ▶ Mittagspause im Freien verbringen/ Spazieren gehen (wettergerecht anziehen)
- ▶ Dehnung, Mobilisation
- ▶ Kräftigung



The background image shows a collection of home workout equipment on a light-colored carpet. There are three blue exercise balls of different sizes, two blue dumbbells labeled '8LB', and a blue resistance band with black foot loops. The scene is partially obscured by a semi-transparent orange and white geometric overlay on the right side.

Fit zu Hause. – Geht das?

Kurzer Leitfaden mit wertvollen Praxistipps

Mobility

Schulterkreisen



Aufrechter Sitz, Schultern aktiv nach hinten unten kreisen



Pendeln mit Wasserflasche im Sitzen



Aufrechter Sitz, gestreckte Arme mit Flasche vor und zurück locker pendeln lassen



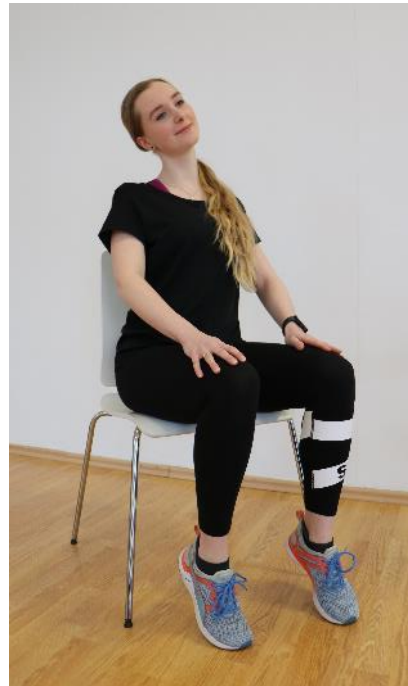
Mobility

Katze & Kuh im Sitzen



Kontrolliertes Runden des Rückens mit Kinn zur Brust & Strecken ins Hohlkreuz mit Blick nach oben

Kopfkreisen



Aufrechter Sitz, Kontrolliertes & bewusstes Kreisen des Kopfes

Dehnung

Dehnung Hüftbeuger & Schultern



Ausfallschritt, Hüfte bleibt parallel & schiebt kontrolliert nach vorn; Arme bewusst nach hinten-oben strecken

Einrollen mit Stuhl



Hände auf Stuhl ablegen, kontrolliert mit Schultern Richtung Sitzfläche bewegen, Kopf zieht zur Brust

Dehnung

Oberkörperrotation auf Stuhl



Aufrechter Sitz, Arme im rechten Winkel, aktives Aufrotieren in der Wirbelsäule, Beine fixieren an Stuhlbeinen

Seitdehnung des Oberkörpers



Hüftbreiter Stand, Hüfte fixieren, Arme zur Seite abspreizen, Handfläche rotiert nach oben & Oberkörper schiebt zur Seite

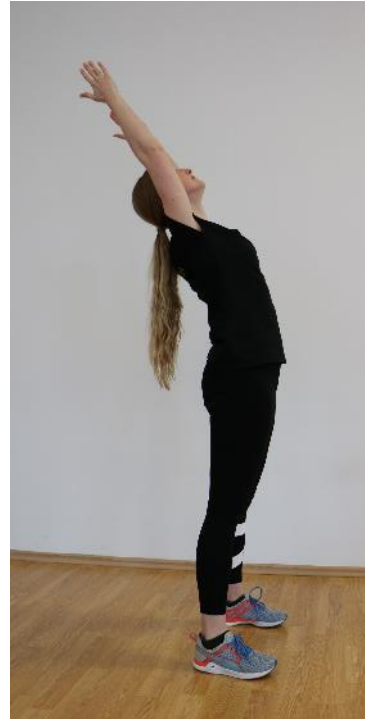
Dehnung

Rücken aushängen



Hüftbreiter Stand, Oberkörper nach vorn fallen lassen, Arme hängen lassen

Oberkörper öffnen



Hüftbreiter Stand, Arme nach hinten-oben strecken, Brustbein „strahlen“ lassen

Kräftigung

Hände drücken



Aufrecht sitzen, Hände auf Brusthöhe
zusammendrücken & halten (isometrische
Spannungsübung)

Druck gegen Tischfläche



Aufrecht sitzen, Handflächen zeigen nach
oben, Druck gegen untere Tischfläche &
halten (isometrische Spannungsübung)

Kräftigung

VWTU-Bewegung der Arme



Aufrecht sitzen, Arme führen V-, W- T- und U-Bewegung aus

Kräftigung

Handstütz



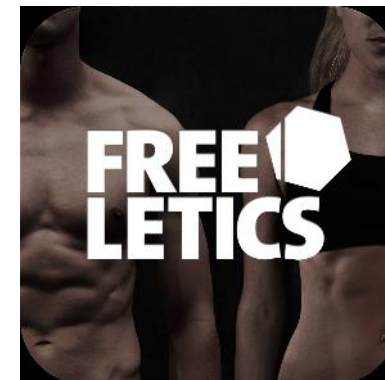
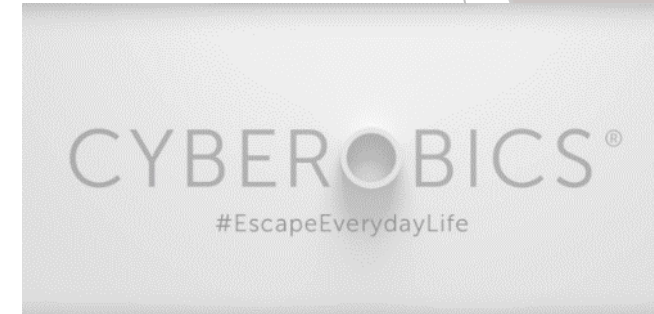
Hände auf Sitzfläche auflegen, Oberkörper und Beine bilden eine Linie, Schultern über Handflächen, halten

Online-Fit – Das Angebot ist groß...

- ▶ Kostenlose Kanäle
- ▶ Online-Plattformen als Abonnement
- ▶ Vielfalt an Workouts gegeben
- ▶ Keine persönliche Betreuung

Die Vorteile:

- ▶ kein Anfahrtsweg
- ▶ Training jederzeit möglich
- ▶ Workouts nach individuellen Interessen und Bedürfnissen nutzen





Mit Fitness Königin online fit bleiben.

Was machen wir für unsere Mitglieder?

Online-Angebot der Fitness Königin

- ▶ 3-4 Live-Kurse täglich
- ▶ Tolles und umfangreiches Kombi-Paket
 - ▶ Workouts verschiedener Dauer, Schwierigkeit und Ziel
 - ▶ Ernährungstipps und Rezepte
 - ▶ Vorgefertigte Trainingspläne für 1 Woche unterschiedlicher Ziele und Präferenzen



Online-Angebot exklusiv für Sie

- ▶ Kostenlos, exklusiv und unverbindlich im Februar testen
 - ▶ Dropbox-Zugang: **Home-Sport-royal**
- ▶ Interesse an den Live-Kursen? einfach über Kontaktformular anmelden
 - ▶ Bemerkungsfeld: „Fit am Arbeitsplatz“

Testen Sie unsere Dropbox:



Anmeldung zum Live-Kurs-Zugang:



Und danach ...

Die Vorteile der langfristigen Veränderung

Warum lohnt sich eine langfristige Ernährungsumstellung & ein aktiverer Alltag?

- ▶ Insgesamt ausgeglicheneres Gefühl – geringeres Stressgefühl, Motivation & Antrieb
- ▶ Höhere Konzentrationsfähigkeit
- ▶ Stärkung des Immunsystems
- ▶ Muskelaufbau – starker Rücken, Schutz der Gelenke
- ▶ Mehr Muskeln – steigender Grundumsatz
- ▶ Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems & Atmung
- ▶ Schutz vor Zivilisationskrankheiten
 - ▶ Übergewicht, Diabetes Typ II
 - ▶ Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Arteriosklerose
 - ▶ Arthrose, frühzeitiger Gelenkverschleiß



Verantwortung der Führungskräfte

Welche Angebote stehen der Führungskraft für die Mitarbeiter zur Verfügung?

Bringen Sie Bewegung ins Team mit Fitness-Aggregatoren

- ▶ Förderung der regelmäßigen Teilnahme an gesundheitsfördernden Freizeitaktivitäten
- ▶ Steigerung der Motivation & Leistungsfähigkeit im Beruf allgemein & Team speziell
- ▶ Unterstützung einer gesunden Work-Life-Balance
- ▶ Riesiges Netzwerk an Verbundpartnern sorgt für abwechslungsreiches Bewegungsprogramm
- ▶ Preisstruktur
 - ▶ Aufteilung der Beiträge auf Arbeitgeber und Arbeitnehmer nach festen Tarifen
- ▶ Weitere Option: Anfrage nach Kooperation mit Fitnessstudio

Fitness Königin – für Frauen

- ▶ Verschiedene Vertragsoptionen
- ▶ Dauerhafte Betreuung durch kompetente Trainerinnen
- ▶ Einzigartiges Angebot in Leipzig: Kombination aus Sport & Ernährung
- ▶ Weitere Option: Anfrage nach Kooperation mit Fitnessstudio

Interesse?

www.fitness-koenigin.de

info@fitness-koenigin.de



Hansefit

„Fitte Unternehmen brauchen
fitte Teams“ –
Unternehmervorteile

- ▶ Flächendeckendes Netz an Fitness- und Verbundpartnern
- ▶ Stärkung Marke als Arbeitgeber
- ▶ Motivierte & gesündere Mitarbeiter
- ▶ Steigerung Produktivität
- ▶ Teambuilding durch Sport
- ▶ Klare Kostenkontrolle

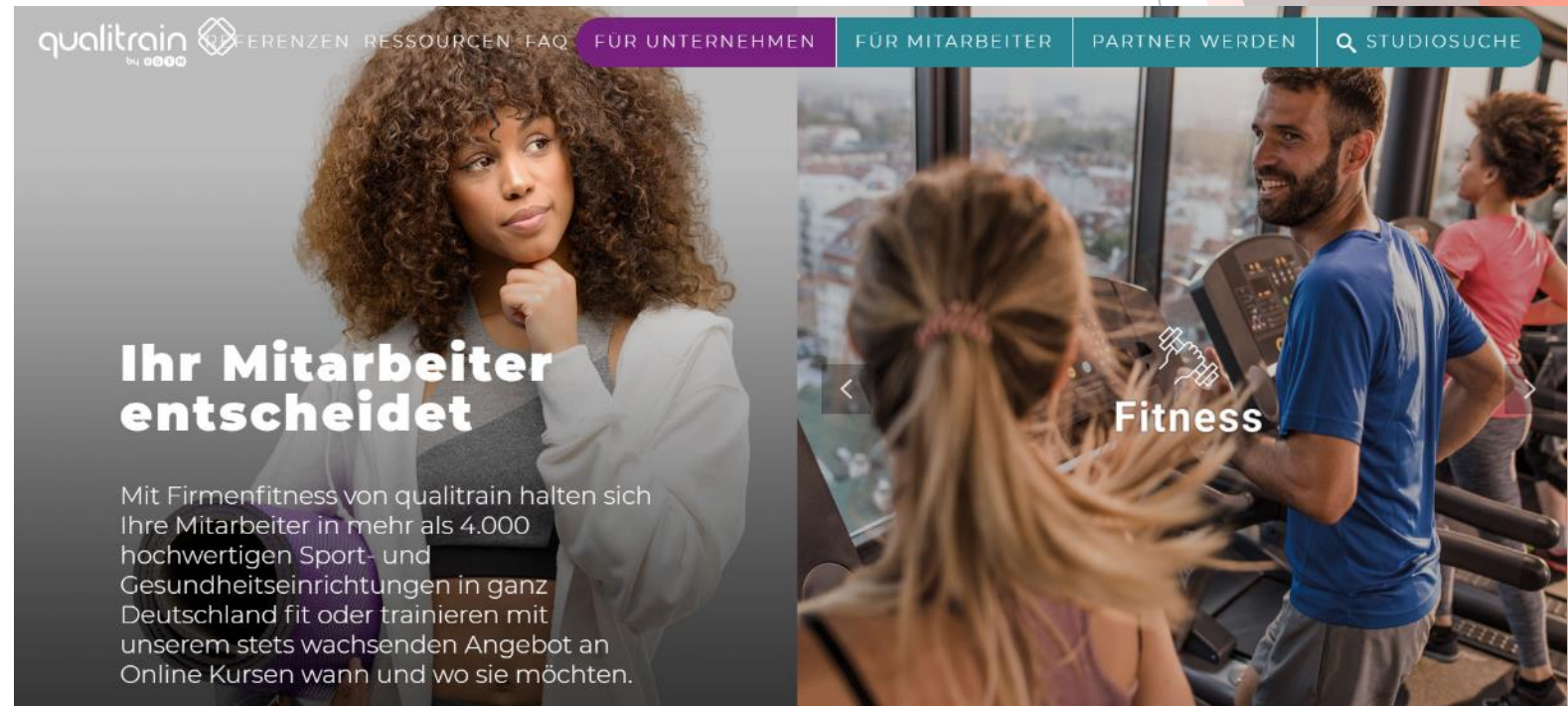


HANSEFIT



Qualitrain

- ▶ Über 4000 hochwertige Sport- & Wellnesseinrichtungen
- ▶ Gemeinsam aktiven Lebensstil pflegen
- ▶ Bundesweites Sportnetzwerk
- ▶ Vielfältige Angebote



Gibt es Fragen?





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Bleiben Sie gesund und zu Hause fit.

Inhalte: Mina-Luise Othmer, Elsa Hubald, Franziska Hauschild
Referentin: Franziska Hauschild
Visualisierung: Elsa Hubald