

## Newsletter campus agil!

Betreff: Bewegte *digitale* Mittagspause

Sehr geehrte Netzwerkpartner\*innen,

wir, die Hochschule für Gesundheit (hsg), bieten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung einmal die Woche eine bewegte digitale Mittagspause an.

### Was?

Die bewegte digitale Mittagspause ist eine aktive Einheit und besteht aus einer Mischung von Koordinations-, Kraft-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

### Warum?

Grade im Homeoffice kommen häufig Bewegung und kleine aktive Pausen zu kurz. Das lange Sitzen vor dem PC sorgt besonders für einen verspannten Schulter-Nackengebiet, und kann Schmerzen und Kopfschmerzen nach sich ziehen. Um dies zu verhindern ist es wichtig diese Phasen mit aktiven Pausen zu unterbrechen. Damit tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes, sondern sorgen dafür, dass der Kopf frei wird und Sie konzentriert weiterarbeiten können.

### Wie?

Die bewegte digitale Mittagspause wird von studentischen bzw. wissenschaftlichen Hilfskräften der hsg über Zoom angeleitet.

Die Kamera Ihres Geräts kann gerne während der Übungen ausgeschaltet sein.

Bei Interesse können Sie sich unter [betriebsport@hs-gesundheit.de](mailto:betriebsport@hs-gesundheit.de) melden.

### Wann?

Die bewegte digitale Mittagspause findet einmal die Woche, immer donnerstags statt.

Dauer: ca. 20 Minuten

### Worauf zu achten ist

- Übungen können direkt mitgemacht werden
- Trainingskleidung ist nicht erforderlich, bequeme Kleidung ist jedoch von Vorteil
- Sich genügend Platz machen (am besten mit einer Matte/einem Teppich unter den Füßen)
- Bei unsicherem Gleichgewicht für sicheren Halt sorgen (z.B. eine Wand zum Abstützen)

Bitte beachten Sie, dass Sie bei der Teilnahme an diesem Angebot nicht über Ihr Unternehmen oder über die hsg versichert sind. Außerdem möchten wir Sie bitten, die Teilnahme mit Ihrem Arbeitgeber (Pausenzeiten etc.) abzuklären.

Wir freuen uns, Sie in der nächsten bewegten *digitalen* Mittagspause begrüßen zu dürfen, bis dahin!

Viele Grüße,

Ihr Team des Betriebssports der hsg