

## Das mobilisiert!

Wer im Stehberuf gesund bleiben will, braucht Ausgleich durch Bewegung. Es gibt viele kleine Übungen, die man schnell und unauffällig in den Arbeitsalltag einbauen kann. Skizzieren und beschreiben Sie zwei Beispiele kurz auf dem Arbeitsblatt und üben Sie sie danach gemeinsam mit Ihrem Partner. Korrigieren Sie sich gegenseitig.

Falls Ihnen spontan keine passenden Übungen einfallen, können Sie sich hier Anregungen holen:

[http://www.rueckenpraevention.de/8827?wc\\_lkm=8934](http://www.rueckenpraevention.de/8827?wc_lkm=8934)

<http://medien-e.bghw.de/m88/m88.htm>

Ausgleichsübung 1

Ausgleichsübung 2