

# Ausgleichsgymnastik am Arbeitsplatz

Bringen Sie sich in Balance



## WARUM Ausgleichsgymnastik?

- Reduzieren Sie Stress
- Lockern Sie Ihre Muskeln
- Steigern Sie Ihre Konzentration
- Verhindern Sie Muskelverspannungen



## WANN

Ausgleichsgymnastik?

2-4 Ausgleichsübungen  
pro Arbeitszeitstunde

## WIE LANGE

Ausgleichsgymnastik?

30-60 Sekunden  
pro Arbeitszeitstunde