

MATERIALIEN

Bewegt im Betrieb

Kern der Broschüre sind erstens Bewegungsempfehlungen im Sinne eines zügigen Spaziergangs in der Mittagspause oder auf dem Weg zur Arbeit, zweitens fünf Job-Fit-Übungen, die an jedem Arbeitsplatz schnell und einfach durchzuführen sind, und drittens allgemeine Tipps für mehr Bewegung im beruflichen Alltag.



Hier geht es zur Internetseite des **Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB)**

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/bewegt-im-betrieb/>