



Wer zu Hause am Laptop sitzt, sollte regelmäßig Gymnastik einschieben. Diese Übung hier ist beispielsweise eine Massage für die Wirbelsäule.
Foto: Axel Küppers

ags-Reihe Homeoffice - Heute Folge 6

Bewegung lohnt sich

Kempen, 29.03.2021 - Dieses Kribbeln in den Füßen: Seitdem Rolf im Homeoffice ist, schlafen ihm nach einer halben Stunde am Küchentisch vor dem Laptop nicht nur die Beine ein. Der Nacken ist verspannt, die Augen brennen wegen der schlechten Lichtverhältnisse, die schon überwunden geglaubte Sehnenscheiden-Entzündung ist wieder da. Zudem meldet sich von Tag zu Tag intensiver eine alte Schulterverletzung, die der kaufmännische Angestellte sich vor Jahren bei einem Skiunfall zugezogen hat.

Im Büro hatte Rolf diese körperlichen Probleme im Griff. Der Arbeitgeber hat durch ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheits-Management dafür gesorgt, dass seine Mitarbeiter gesund und motiviert bei der Arbeit sind: regelmäßige Dehnübungen, Gutscheine für die Physio-Praxis und Frei-Tickets fürs Schwimmbad, jede Stunde einmal draußen die Beine vertreten, Kaffeepause und Plaudern in der Teeküche oder im Bürohof mit den Kollegen, Treppensteigen statt Lift, morgens mit dem Rad zur Arbeit. Das waren aus Sicht von Rolf zunächst kleine Schritte. Doch sie haben dazu geführt, dass sich der 31-Jährige wohl gefühlt hat am Arbeitsplatz. Das Ergebnis war gute Arbeit.

Arbeitgeber und Arbeitnehmer sind gefordert

„Bewegung ist das A und O – ob am Arbeitsplatz oder im Homeoffice“, sagt ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmans. Arbeitgeber und Arbeitnehmer müssen sich gemeinsam Gedanken machen, wie ausreichend Bewegung auch im Homeoffice gewährleistet werden kann. Beratung und Begleitung durch einen Experten sind nach Meinung des Gesundheitswissenschaftlers entscheidend.

Stefelmans: „Sie suchen die optimale Ergänzung für Ihren bewegungsarmen Alltag. Dann sind Sie beim ags genau

richtig.“ Im Gesundheitszentrum hinter dem Kempener Bahnhof wird kompetente und persönliche Begleitung gewährleistet. Das VITAGS Gesundheitstraining gibt ein fühlbares Mehr an Lebensqualität – auch bei der Arbeit und erst recht im Homeoffice. „Dieses Ziel verfolgen wir seit nunmehr über drei Jahrzehnten“, so der Gesundheitswissenschaftler.



ags - das Gesundheitszentrum Stefelmans

Das ags berät Sie gerne und steht für Qualität am Arbeitsplatz und in Ihrem Leben. Fragen Sie Dr. Ruud Stefelmans:
Tel. 02152 518113. www.ags-kempen.de

Folgen Sie uns auch auf Facebook:
facebook.com/ags.kempen/

#homeoffice #ags #gesundheit #stefelmans #bewegung #mobilesarbeiten #lebenswelt #bildschirmführerschein #worklifebalance #monitor #arbeitssicherheit #agsmotio #agswork #gesundearbeiten #work #vitags #gesundheitstraining #wirbelsäule #rücken #büroarbeitsplatz #bgm #physio

Das ambulante gesundheitszentrum stefelmans

... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.