

# HELIOS GESUNDHEITS-NACHRICHTEN

INFORMATIONSSCHRIFT DES HELIOS THERAPIEZENTRUM AM SCHWEDENSTEIN



## Bauch, Beine, Po – fit im Büro

1



- auf 1/3 Drittel des Stuhles sitzen
- Aufrichten, Schultern nach hinten unten
- Kinn zur Kehle, Nacken lang
- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen

### Kleine Übungen – große Wirkung

Mit diesen Übungen wird das Büro zum Fitnessstudio. Wer seine Pausen mit Mini-Sporteinheiten ergänzt, kommt so der „Strandfigur“ ruck zuck näher und tut seiner Fitness etwas Gutes. **Beginnen Sie mit je 10 Wiederholungen und steigern Sie nach Ihren Möglichkeiten.**

Viel Spaß wünscht  
Sabine Eisold  
Physiotherapeutin



- Beine heben & senken
- Rücken bleibt gerade



- Beine wechselseitig strecken
- Rücken bleibt gerade
- mind. 10 Wiederholungen pro Bein

Interesse an Gesundheitsworkshops  
& Trainings für Ihr Team?  
Rufen Sie uns an! 035955 5 1700



## Erfrischungstipp unserer Diätassistenten

### Apfel – Zimt – Wasser

- Zutaten:
- Liter Wasser
  - 1 Zimtstange
  - 1 grüner Apfel
  - Saft von 1 Zitrone
- Krug mit 1 Liter Wasser füllen
  - eine Zimtstange, Zitronensaft und einen grünen Apfel in Stücke geschnitten hinzu fügen
  - über Nacht zugedeckt ziehen lassen

## Mitarbeitergesundheit nach Maß

- Workshops
- Seminare
- Aktiveinheiten

Kontaktieren Sie uns für  
weitere Infos

✉ kristina.kroemke@  
helios-kliniken.de

☎ 035955 5 17 00



- Stand über Hüftbreite
- Zehenspitzen zeigen schräg nach vorn



- Rücken gerade
- Bauch anspannen
- Gesäß anspannen
- Schulter zurück



- mit der EA\* tief in die Knie gehen und Gesäß nach hinten schieben
- Achtung: Knie nicht über die Fußspitzen



- mit der AA\* Hochkommen und wieder aufrichten



- Sitz vorderes Stuhldrittel
- Rücken gerade
- Schultern zurückgezogen
- Kinn zur Kehle – Nacken lang



- Füße über hüftbreit
- Arme nach unten zwischen die Beinen gestreckt



- Finger geschlossen -> kurze, schnelle auf- und ab Bewegungen („Holz hacken“) der Arme
- Endposition -> Arme über Kopf bei angespannter Körpermitte



**HELIOS**  
Klinik  
Schwedenstein  
Therapiezentrum  
am Schwedenstein

### Impressum

HELIOS  
GESUNDHEITS-Nachrichten  
Informationsschrift des  
HELIOS Therapiezentrum  
am Schwedenstein

Herausgeber  
HELIOS Therapiezentrum  
am Schwedenstein  
Obersteinaer Weg  
01896 Pulsnitz  
Telefon (035955) 47-0  
E-Mail  
therapiezentrum.schwedenstein  
@helios-kliniken.de

www.helios-kliniken.de/  
schwedenstein

Gestaltung:  
Druckerei Baumgärtel  
Dobenastraße 69  
08523 Plauen