

Ausgleichsübungen



4- 8 min. in der Pause oder zwischen zwei Aufgaben, Besprechungen oder Telefonaten.



Die Durchführung von Ausgleichsübungen verbessert Ihre Beweglichkeit und stärkt ihre Muskulatur. Bei längerem konzentrierten Arbeiten kann durch eine solche aktive Pause zudem die Konzentrationsfähigkeit erhöht werden. Am wirkungsvollsten sind die Übungen, wenn sie regelmäßig 1-2 mal täglich ausgeführt werden.



Mitarbeiter*innen BCD Münster
inkl. (un)befristet, Auszubildende und Praktikant*innen



Videos und Handouts zur Durchführung von Ausgleichsübungen finden Sie im Internet unter:

www.gesund-ms.basf.com.

Dort finden Sie auch Informationen zu unseren Ausgleichsübungen per Webex, die von ausgebildeten Trainern jeden Mittwoch zu drei verschiedenen Uhrzeiten digital angeleitet werden.



Thorsten Winkler
Tel.: +49 2501 14 2270
Mail: Thorsten.winkler@basf.com



Betriebsrat Münster
BASF Coatings GmbH

BASF
We create chemistry