Bring Bewegung in deinen Arbeitsalltag

und navigiere mit mehr Leichtigkeit durchs Arbeitsleben!

Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler

Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler
Sportwissenschafterin: www.mybodyworks.at
Autorin: Bring Bewegung in deinen Alltag
Vorsitzende des Berufsverbandes von Sportwissenschafter:innen

Verband von Sportwissenschafter:innen

Berufsvertretung von Sportwissenschafter:innen in der Prävention, Trainingstherapie, betriebliche Gesundheitsförderung,...

Expertise: Gesund durch Bewegung

Arbeitsbelastungen im Vergleich

HANDEL

- Langes Stehen und Gehen
- Zeitdruck im Kundenkontakt
- Wiederholende Bewegungen
- ???

LAGERARBEIT

- Heben und Tragen schwerer Lasten
- Einseitige Belastung
- Körperliche Erschöpfung
- ???

BILDSCHIRMARBEIT

- Langes Sitzen
- Verspannter Nacken und Rücken
- Müde Augen, hohe Konzentration
- ???

Egal welche Arbeit du machst – sie wirkt auf deinen Körper



Prinzipien des Körpers

1

Energie-haushalt

2

Belastung

vs.

Erholung

3

Schutz

vs.

Weiter-entwicklung

Wie zeigt es dir dein KÖRPER?

KÖRPER

Muskeln, Gelenke, Herz-Kreislauf und Psyche spüren jeden Arbeitsalltag

- **Muskel- und Skelett-erkrankungen**
- **Ermüdungs-erscheinungen**
- **Mentale Überlastung**
- **Druck – Stress**