colorofsports THE SPORTS BUSINESS NEWSPAPER

Österreich sitzt sich krank!

VON COSREDAKTION AM 11. NOVEMBER 2019 ÖBSV - NEWS

Unsere Tage im Büro sind oft geprägt von Druck, Stress und Bewegungsmangel. Man hetzt von einem Meeting zum anderen und versucht dabei im Sitzen seine persönlichen Höchstleistungen abzurufen. Und da sind wir auch schon beim Thema – dem Sitzen.

WIR SIND WELTMEISTER DER INAKTIVITÄT!

Bis zu 20 Stunden Inaktivität am Tag legen wir locker hin – getreu dem Motto „Darf´s ein bisserl mehr sein?". Es ist ja auch so wahnsinnig gemütlich und bequem. Also: Wozu im Hier und Jetzt etwas ändern? Verspannungen, Rückenschmerzen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes oder Stoffwechselprobleme – das kommt sicher nicht vom vielen Sitzen! Und wenn wir an unseren Arbeitsalltag denken, konzentrieren wir uns meist nur auf das, was noch alles zu erledigen ist. An unseren Körper denken wir erst, wenn´s irgendwo zwickt. Noch dazu ist uns Bewegung am Arbeitsplatz irgendwie peinlich – fast schon intim. Außerdem könnten unsere ChefInnen und KollegInnen ja denken: Hat der Herr/ die Dame nichts Besseres zu tun während der Arbeitszeit? Man merkt: Genügend triftige Gründe, um nichts am Status quo zu ändern.

BEWEGUNG VOR ODER NACH DER ARBEIT KANN NICHT DER WEISHEIT LETZTER SCHLUSS SEIN!

Mittlerweile wird das Sitzen ja fast schon als unsere „natürliche Haltung" angesehen. Allein der Gedanke an Stehen oder Gehen treibt uns schon die Schweißperlen auf die Stirn. Wir sitzen einfach so unglaublich gerne – ob im Büro, in Meetings, im Auto, in den Öffis, beim Essen, vor dem Fernseher, oder wo auch

Einsamkeit im Kontext Arbeit
00:00 15:55
Interview Markus Wieser - Vi..
00:00 05:11
Luft tanken, Sprit sparen, Ra..
00:00 15:38
Die Arbeit rückt uns zu Leibe
00:00 23:29
Nudging Tools für mehr Bew.
00:00 17:49
Fit am Arbeitsplatz
00:00 24:11

Wellness-Oasen, bei Shiatsu-Behandlungen oder Masseuren. Alles schön und gut, aber auf die entscheidende Sache vergessen wir dabei spannenderweise: Die Bewegung untertags. Wir sitzen und sitzen und sitzen … Es gibt unzählige Studien, die bestätigen, wie unfassbar wichtig regelmäßige Bewegung über den Tag verteilt ist und welche negativen Folgen, das viele Sitzen hat. Gut, von Studien kann man halten was man will, aber sagt uns nicht bereits unser Hausverstand, dass stundenlange Inaktivität nicht menschengerecht sein kann?

Daher hat es sich das Startup **BOSS FITNESS** zur Aufgabe gemacht, diesen Zustand zu ändern. **Mit einer Digital-Health-App für Unternehmen wird Bewegung untertags leichter denn je.**

WIE FUNKTIONIERT DAS OFFICE-TRAINING?
Über die BOSS FITNESS-App werden die MitarbeiterInnen täglich am PC bzw. Handy daran erinnert, dass wieder Zeit für Bewegung ist. Per Anleitungsvideo werden in rund 5 Minuten am Tag Übungen direkt am Schreibtisch ausgeführt. Die Übungen dauern ca. 1 Minute und sind 100% bürotauglich. Es ist einfach, nachhaltig und ganzheitlich.

WARUM EINFACH?
Die Übungen kommen frei Haus – direkt an den Schreibtisch. Alles was man können muss: Auf das Anleitungsvideo klicken und mitmachen. Man muss weder nachdenken, welche passenden Übungen man machen könnte, noch muss man sich selbst einen Wecker stellen. Einfacher wird es nicht!
WARUM NACHHALTIG?
Bei BOSS FITNESS haben MitarbeiterInnen jeden Tag mehrfach „Bewegungs-Touchpoints". Das ist nachhaltiger und die Wahrscheinlichkeit sich zu bewegen ist bedeutend höher, als nach vereinzelten, oft sehr teuren Seminaren.

WARUM GANZHEITLICH?
Trainiert wird nach der BOSS-Methode© – sie beschäftigt sich mit Körper und Geist. Mit den sogenannte Notfallübungen werden auch Übungen für emotional schwierige Zeiten angeboten, um wieder schneller zur Ruhe zu kommen und fokussierter arbeiten zu können. BOSS FITNESS achtet zudem sowohl auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter als auch der Arbeitgeber.

Kontakt unter office@bossfitness.at // www.bossfitness.at
Sylvia Oberauer, LL.B. ist Dipl. Personal-/Fitness- und Rückentrainerin und Erfinderin von BOSS FITNESS.

FOTO: ÖBSV, GETTY IMAGES

ARTIKEL TEILEN.

WEITERE INTERESSANTE ARTIKEL

00:00 02:33

1. Österreichische Betriebss..
00:00 02:36

1. Österreichische Betriebss..
00:00 02:25

11. NOVEMBER 2019

Erst die Arbeit – Dann das Spiel!

11. NOVEMBER 2019

Erst im 21. Jahrhundert rufen wir die Nachhaltigkeit ins Leben?!

11. NOVEMBER 2019

Der neuen Trend der Muskelkühlung

KONTAKT

colorofsports gmbh
Kaiserebersdorfer Straße 312-314 / Haus 1
A-1110 Wien

Tel: +43 (0) 1 89018570
Fax: +43 (0) 1 890185715

www.colorofsports.at

Copyright © 2019 **color**ofsports gmbh