



Viele Übungen,  
wertvolle Tipps &  
Anleitungen  
für Ihre Gesundheit!

# AKTIV und VITAL im Büro oder Homeoffice

Videoclips zur Mobilisation, Dehnung, Kräftigung & Entspannung

## DIE THEMEN

- Viele tolle Übungen zur Mobilisation, Dehnung, Kräftigung und Entspannung beanspruchter Körperpartien
- Praktische Tipps zur richtigen Sitzhaltung am Arbeitsplatz
- Wertvolle Anleitungen zur Vermeidung von Haltungsschäden, muskulären Dysbalancen und Muskelverkürzungen
- Mit diesem Office-Workout verbessern Sie Ihre Körperhaltung
- So steigern Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

## IHRE REFERENTIN



### Greta Flamm

Instruktorin bei Kieser Training,  
Heidelberg

# AKTIV und VITAL im Büro oder Homeoffice

---

## Ziel des Workouts

Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Kopf- und Augenschmerzen sowie Rückenbeschwerden nach einem anstrengenden Arbeitstag im Büro oder Homeoffice - Wer kennt das nicht?! Stundenlanges Sitzen auf nicht-ergonomischen Möbeln, unzählige Online-Meetings, Teambesprechungen und virtuelle Veranstaltungen prägen heutzutage den Arbeitsalltag.

Klar ist: Bewegungsmangel am Arbeitsplatz gefährdet die Gesundheit. Körperliche Einschränkungen und Spätfolgen sind vorprogrammiert. Neben orthopädischen Beschwerden steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselproblemen und Stresssymptomen mit zunehmender "Sitz-Dauer" an.

Was tun also gegen den Rundbuckel, die Nackenverspannungen und Wasserablägerungen in den Beinen? In unseren "AKTIV und VITAL - Videos" zeigen wir Ihnen Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung beanspruchter Körperpartien.

Dabei lernen Sie Haltungsschäden zu vermeiden, muskuläre Dysbalancen auszugleichen, Muskelverkürzungen entgegenzuwirken und auch zu entspannen. Mit unserem Office-Workout verbessern Sie Ihre Körperhaltung, steigern gleichzeitig Ihr Wohlbefinden, Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

---

## Wer sollte teilnehmen?

Für Alle, die im Büro oder Homeoffice etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

Bleiben Sie am Arbeitsplatz trotz stundenlangem Sitzen aktiv und vital!

## IHRE REFERENTIN



### Greta Flamm

Instruktorin bei Kieser Training, Heidelberg

Greta Flamm ist seit 2019 Instruktorin bei "Kieser Training", das seit über 50 Jahren auf präventives und rehabilitatives Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen - besonderes für den Rücken - spezialisiert ist. Kieser Training gilt im gesundheitsorientierten Trainingsbereich weltweit als internationaler Standard.

Frau Flamm hat von 2016 bis 2019 ´Gesundheitspädagogik´ (Bachelor of Science) an der Pädagogischen Hochschule Freiburg studiert und absolvierte im Dezember 2021 den Master of Arts ´Prävention und Gesundheitsmanagement´ an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement.

---

## Ihr Nutzen

- Zahlreiche Videoclips mit vielen Übungen & praktischen Anleitungen
- Flexibel einsetzbar für Ihre Tätigkeit im Büro, Homeoffice oder bei Online-Veranstaltungen
- Auf Anfrage auch als individuelles Firmenpaket mit Ihrem Logo

## Wie funktioniert es?

Testen Sie unverbindlich die DEMO-Version unserer Aktiv-und Vitalvideos.

-> [www.forum-institut.de/gratis-demo-zugang-e-learning](http://www.forum-institut.de/gratis-demo-zugang-e-learning)

## Ihr Workout im Überblick

---



Verschiedene Übungen für die Mobilisation und Dehnung des Nacken-/Schulterbereichs (Schildkröte, Nackendehnung etc.)

Workout-Mix für den Schulterbereich (Schulterheben, Schulterkreisen in verschiedenen Varianten), Dehnung der Schultermuskulatur

Schmetterling (Dehnübung im Bereich der Schulterblätter)

Dehnung der Brustmuskulatur

Oberkörper-Rotation (mit Abwandlung)

Übung zur Stärkung der Bauchmuskulatur

Dehnung der Gesäßmuskulatur

Rückenübung (Katzenbuckel)

Dehnung unterer Rücken/Beine

Stärkung/Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Anleitung zur Mobilisation der Füße

Hüftbeugerübungen

Venenpumpe mit Abwandlung "Hacke-Spitze"  
(Förderung der Blutzirkulation in den Beinen, Kräftigung der Waden)

"Äpfel pflücken" (Streckung/Dehnung der Schultermuskulatur)

Dehnung der Oberschenkelinnenseiten und vorderen Oberschenkelmuskulatur

Tipps zur richtigen Sitzhaltung am Arbeitsplatz

Kleiner Workout-Mix während eines Telefonats

Dehnung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Entspannung für die Augen

# AKTIV und VITAL im Büro oder Homeoffice

## ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de  
www.forum-institut.de  
Webcode 26 124 153

Tel. +49 6221 500-500  
Fax +49 6221 500-555



## ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

- AKTIV und VITAL im Büro oder Homeoffice
- Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen
- per E-Mail  per Telefon übermitteln darf.  
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

### So melden Sie sich an:

- Anmelde-Hotline: +49 6221 500-500
- E-Mail: service@forum-institut.de
- (Webcode 26 124 153 angeben)

### Gebühr:

€ 169,00 (+ gesetzl. MwSt.)

Gebühr gilt für das Einzelpaket (22 Clips mit 50 min. Videomaterial). Die Gebühr gilt für Ihren persönlichen Einzelaccount für eine 3-monatige Nutzung. Innerhalb dieser Zeit können Sie die Module so oft Sie möchten bearbeiten. Am Ende erhalten Sie ein personalisiertes, qualifizierendes Zertifikat. Das Zertifikat / Die Lernkontrollen werden auf Grundlage eines automatisierten nicht-individuellen Multiple-Choice-Tests erstellt. Für mehrere User bzw. abteilungsübergreifende e-Learnings bieten wir attraktive Rabattkonditionen.

Auf Anfrage auch als Firmenpaket möglich (gerne mit Ihrem Logo und individuellen Video Nuggets).

### DEMO-Account gratis

Testen Sie unverbindlich die DEMO-Version unseres e-Learnings: [www.forum-institut.de/gratis-demo-zugang-e-learning](http://www.forum-institut.de/gratis-demo-zugang-e-learning)

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Position/Abteilung

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort/Land

\_\_\_\_\_  
Tel./Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Ansprechpartner/-in im Sekretariat

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

## AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.06.2024), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter [www.forum-institut.de/agb](http://www.forum-institut.de/agb) eingesehen werden können.

## IHR ANSPRECHPARTNER



**Daniyel Demir**  
Konferenzmanager  
Tel. +49 6221 500-822  
[d.demir@forum-institut.de](mailto:d.demir@forum-institut.de)

