

# DOKUMENTATION

AKTIVE BÜROPAUSEN

# FÜR DIE GESUNDHEIT DEINER MITARBEITENDEN



---

**ERSTELLT UND KONZIPIERT VON**  
DANIELA DE ROO

---

## WIE WICHTIG IST DIR DIE GESUNDHEIT DEINER MITARBEITENDEN?



### DAS BESTE RAUSHOLEN:

Durch regelmässige kurze Pausen wird die Körperliche Regeneration und die Geistige Konzentration gefördert. Es ist wissenschaftlich bekannt, dass sich ein Mensch nur 45-60 Min. voll konzentrieren kann. Aber auch das ewige Sitzen schadet dem ganzen Bewegungsapparat, Verspannungen führen zu Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfälle und vielem mehr.

### REGELMÄSSIGE PAUSEN HELFEN:

- Kopf frei bekommen um wieder Kreativer zu denken
- Verspannungen vorzubeugen oder lösen
- Ausgleich zum Sitzen um Wohlbefinden zu steigern
- Den Körper wieder in Balance bringen
- Durch Bewegung Stress abbauen
- Gegen Müdigkeit wieder Energie aufladen

---

# KONZEPT DER BÜROPAUSEN

ES GIBT ZWEI RUBRIKEN VON BÜROPAUSEN:

RUBRIKEN	ANZAHL VIDEOS	DAUER
<b>DEHN- UND MOBILISATIONSÜBUNGEN</b>	17 VIDEOS	5-10 MIN.
<b>AKTIVE BÜROPAUSEN</b>	10 VIDEOS	5-10 MIN.

---



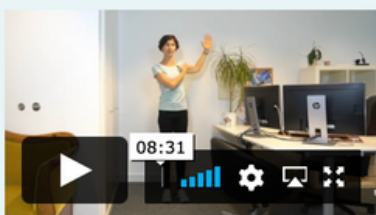
# Dehn- und Mobilisationsübungen

In jeder dieser Pause wird immer ein **Gelenk mobilisiert** und ein **Muskel gedehnt**.

Die Gelenke **regelmässig zu mobilisieren** ist sehr wichtig im Büroalltag, denn bei einer sitzenden Tätigkeit werden die Gelenke **nie in ihren vollem Umfang** bewegt. Dies hat zur Folge, dass die Gelenke nicht richtig ernährt werden. **Für gesunde Gelenke sollten diese täglich in alle Bewegungsrichtungen bewegt werden um Schmerzen, Bandscheibenvorfälle, Arthrosen und vieles mehr vorzubeugen.**

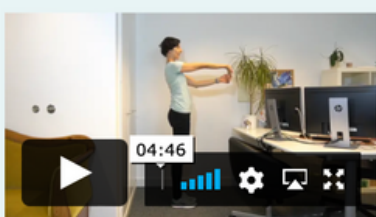
Als zweite Übung pro Pause wird ein **Muskel gedehnt**. Bei einer sitzenden Tätigkeit und dem Arbeiten am Bildschirm **verkürzen und verkleben** sich viele Muskeln. **Dadurch entstehen Schmerzen, Verspannungen, Arthrosen, Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfälle und vieles mehr.**

Diese Büropausen sind für alle gedacht, um entweder vorbeugend etwas zu tun, den Kopf wieder frei zu bekommen oder Schmerzen zu lösen. Alle Übungen können **problemlos in Arbeitskleidung** ausgeführt werden, da alle im Stehen oder auf dem Bürostuhl ausgeführt werden.



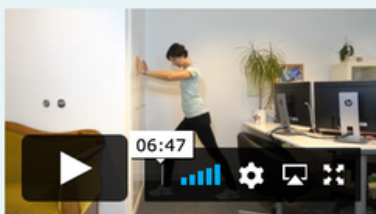
## Video 1

Mobilisiere du deinen Brustkorb und deine Lendenwirbelsäule in alle Richtungen und dehne aktiv deine Brustmuskulatur. Ideal gegen Verkürzungen der Brustmuskulatur und Schmerzen im Schulter-Nackенbereich.



## Video 2

Dehne deine Finger und Handgelenke. Ideal bei Mausarm und bei Karpaltunnelsyndrom.



## Video 3

Mobilisiere deine Fussgelenke und dehne deine Waden in der Schrittstellung an der Wand. Alternativ um noch mehr die Wade zu Dehnen in Vorbeuge. Ideal bei Knieschmerzen.

---

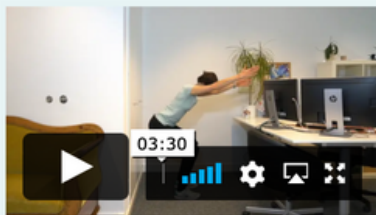
# Aktive Büropausen

Diese Büropausen sind für alle gedacht, die sich **etwas sportlich** im Büroalltag betätigen wollen.

Pro Pause werden **zwei Muskelgruppen abwechselnd gekräftigt**.

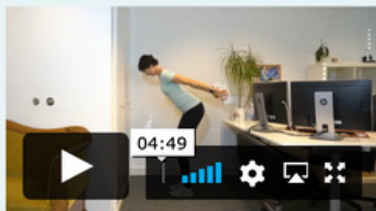
Alle Übungen können problemlos in Arbeitskleidung ausgeführt werden, da alle im Stehen oder auf dem Bürostuhl ausgeführt werden.

Bei diesen Videos geht es weniger um Prävention sondern mehr um Bewegung, Kräftigung und den Kreislauf etwas anzukurbeln.



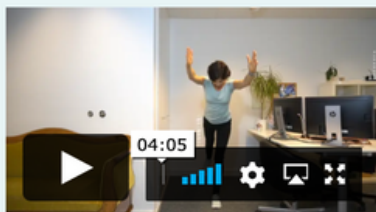
## Video 1

Kräftige deine Beine mit Kniebeugen und deinen Rücken mit schnellen Armbewegungen.



## Video 2

Kräftige deine Brustmuskulatur an der Wand und kräftige deinen Trizeps.



## Video 3

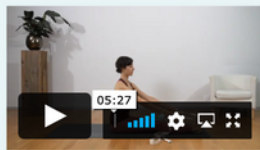
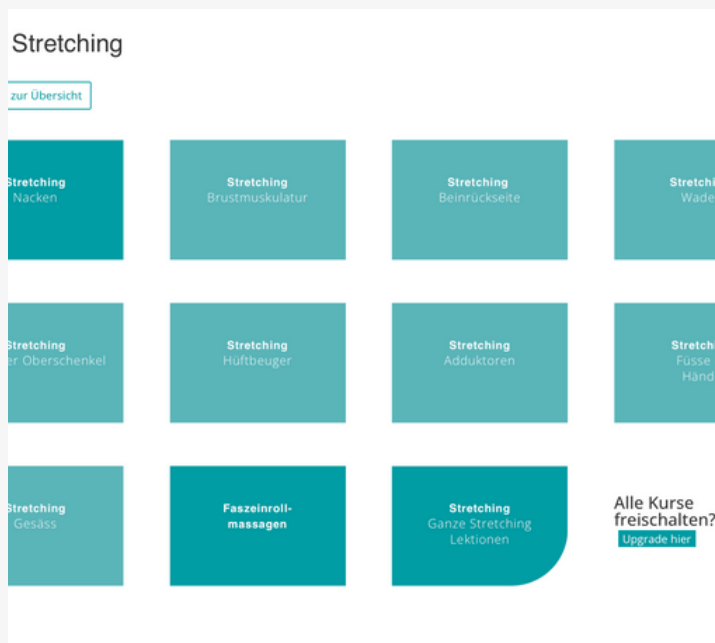
Kräftige mit der Standwaage deine Beinmuskulatur, deine Rückenmuskulatur und schule dein Gleichgewicht. Mit Dips kräftigst du deinen Trizeps.

# BONUS

Zusätzlich zu den Büropausen werden auch Stretchingübungen für zu Hause freigeschaltet, sowie gesunde Rezepte.

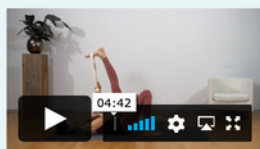
## STRETCHING - UND FASZIENROLLMASSAGEN

In dieser Rubrik gibt es zu allen Hauptmuskelgruppen viele Übungen, welche zu Hause ausgeführt werden können. Neben den Kurzvideos sind auf dieser Seite auch ganze Stretching Lektionen sowie Anleitungen für Faszienrollmassagen freigeschaltet. Idealerweise werden diese Videos am Abend zu Hause auf einer Matte und in Trainingskleidung ausgeführt.



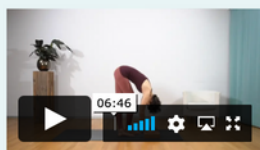
### Video 1

Dehne einfach im Sitzen deine Beinrückseite mit dem Latissimuszug. Material: Gurt oder Handtuch



### Video 2

Dehne einfach in Rückenlage deine Beinrückseite und Aussenseite. Material: Gurt oder Handtuch



### Video 3

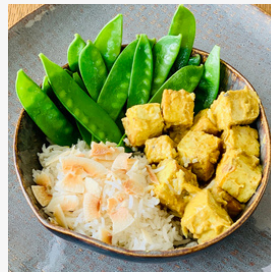
Dehne deine Beinrückseite in einer längeren Sequenz passiv und aktiv im Stehen in Vorbeuge. Material: Blöcke oder Bücher

---

## BODY HEALTH NUTRITION 360°

Um gesund zu bleiben und auch geistig fit zu sein, spielt die Ernährung auch eine wichtige Rolle. Im Angebot der Büropausen sind über 150 gesunde Rezepte freigeschaltet.

- für Veganer, Vegetarier, Flexitarier, Entdecker, Neugierige, Umsteiger
- gesunde, innovative und abwechslungsreiche Ernährung
- gesund kochen muss nicht aufwändig sein
- natürlich, basisch, ausgewogen
- zucker- und weizenfrei
- Wohlfühlgefühl im Fokus
- Entsäuern, Entgiften, Schmerzen und Verspannungen lösen
- einfache und natürliche Zutaten



---

# ZIELE

MIT DEN AKTIVEN BÜROPAUSEN  
WERDEN DEINE MITARBEITER:



ZUFRIEDENER  
UND  
GELASSENER



FOKUSSIERTER  
UND  
KONZENTRIERTER



GESUNDER  
UND  
FITTER



---

# KOSTEN

DIE PREISE RICHTEN SICH NACH DER FIRMENGRÖSSE

ANZAHL MITARBEITENDE FIRMA	KOSTEN PRO PERSON / MONAT	KOSTEN PRO PERSON / JAHR
<b>1-49 MITARBEITENDE</b>	CHF 5	CHF 60
<b>50-99 MITARBEITENDE</b>	CHF 3	CHF 36
<b>AB 100 MITARBEITENDE</b>	CHF 1	CHF 12

---





# ÜBER MICH

DANIELA DE ROO

## Steckbrief

- Ich bin 1977 in Bern geboren
- Bewegung fasziniert mich seit meiner Kindheit
- Das Interesse für die Ernährung kam mit 20 Jahren
- Seit über 25 Jahre bewege und therapiere ich Menschen
- Seit 2011 habe ich ein eigenes Studio für Pilates, Personal Training, Ernährungsberatung, Massage und Therapie.
- Meine jahrelange Arbeit und Erfahrung mit Menschen von jung bis alt, von eingeschränkt bis fit, von ungelenkgig bis sportlich fließen meine Trainings und Videos ein.

## Meine Qualifikation

- Eidg. Dipl. Fitnesstrainerin
- Dipl. Berufsmasseurin
- Dipl. Personal Trainerin
- Dipl. Pilates Trainerin
- Dipl. Beckenboden Trainerin
- Dipl. Ernährungs- Trainerin
- Slings Myofascial Training Practitioner
- Rückenyoga Therapeutin
- Schmerz Therapeutin
- Rezept Autorin
- Food Bloggerin

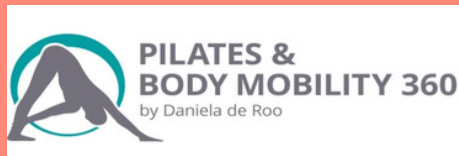
## Mein Motto

**"Fühle dich in deinem Körper zu Hause"**

Gerne unterstütze ich mit dem Konzept der Büropausen auch deine Mitarbeitenden, damit sie sich in ihrem Körper zu Hause fühlen.

---

# MEINE FIRMEN



## ONLINE PILATES & BODY MOBILITY 360°

ONLINE PILATES STUDIO MIT VIELEN VIDEOS VON PILATES BIS STRETCHING

## BODY HEALTH NUTRITION 360°

ONLINE WEBSEITE MIT VIELEN GESUNDEN REZEPTEN, VIDEOS UND BLOGS

## PILATES & THERAPIE STUDIO

STUDIO FÜR PILATES, PERSONAL TRAINING, ERNÄHRUNGSBERATUNG, THERAPIE & MASSAGEN

ONLINE-PILATES-360.COM

BODY-HEALTH-NUTRITION-360.COM

VITA-D.CH



---

## HABE ICH DEIN INTERESSE GEWECKT?

GERNE ERZÄHLE ICH DIR MEHR ÜBER DAS KONZEPT.

GEMEINSAM FINDEN WIR DAS IDEALE ANGEBOT FÜR DEINE FIRMA.

## KONTAKT

DANIELA DE ROO  
VITAMIN D  
UNTERE ZOLLGASSE 127  
CH- 3063 ITTIGEN  
+41 78 691 00 10  
INFO@VITA-D.CH

