

8) Tischtennis

Hier eine kurze Erläuterung der Impulse:

1) Treppen finden sich überall

Das regelmäßige Nutzen von Treppen fördert die kardiovaskuläre Fitness und kann durch den geringen Zeitaufwand problemlos in den Arbeitsalltag integriert werden. Wenn man auf den Aufzug verzichtet, kann man zusätzlich der Umwelt noch etwas Gutes & spart CO2 ein.

2) JGU: Stadion, Volleyballfeld & Outdoor gym

Die Nutzung sportlicher Einrichtungen der JGU wie das Stadion, das Beachvolleyballfeld oder das Outdoor gym bietet nach der Arbeit vielfältige Möglichkeiten zur körperlichen Aktivität.

3) Bewegungsparcour

Mit den Bewegungsparcours von "Medizin Aktiv" lassen sich Koordination und Beweglichkeit unkompliziert während kurzer Pausen in den Arbeitsalltag einbauen. Die Bewegungsparcours sind auf den Außenfluren in Gebäude 605 (3. Stock) und Gebäude 102 (1. Stock) zu finden.

4) Regelmäßige Sitzunterbrechungen

Bei sitzenden Tätigkeiten sind kurze und regelmäßige Sitzunterbrechungen wichtig, um den Stoffwechsel anzuregen und die Muskulatur zu aktivieren.

5) Stretching in der Pause

Gezielte Dehnübungen während der Pause können Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich reduzieren, die Beweglichkeit verbessern und zur mentalen Entspannung beitragen.

6) Aktiver Arbeitsweg

Ein aktiver Arbeitsweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad erhöht die tägliche Bewegungszeit und wirkt sich positiv auf die allgemeine Gesundheit sowie das Stressniveau aus.

7) Spaziergang übers Gelände

Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft verbessert nachweislich die Stimmung, reduziert Stress und fördert die Konzentrationsfähigkeit im weiteren Tagesverlauf. UM Spazierstrecke finden Sie [hier](#) (PDF 1,3 MB).

8) Tischtennis

Tischtennis als Pausenaktivität oder nach der Arbeit kombiniert moderate Bewegung mit sozialen Interaktionen und die Koordination. In direkter Nähe der UM sind zwei Tischtennisplatten zu finden: maps.app.goo.gl/zLBw7rzEtgepZXLD9