

Die Abwechslung macht's

Das Prinzip der Sitz-Steh-Dynamik

Der Mensch ist nicht für langes, monotones Sitzen geschaffen. Arbeiten im Stehen ist daher eine gute Alternative. Jedoch auch nicht auf Dauer.

Die Lösung ist, regelmäßig zwischen dem Sitzen und Stehen abzuwechseln – dieses Prinzip nennt sich Sitz-Steh-Dynamik. Dabei sollte darauf geachtet werden, alle 30 Minuten die Position zu wechseln. Zusätzlich lassen sich kleine Bewegungseinheiten, wie zum Beispiel auf die Zehenspitzen stellen, einbauen. Die Sitz-Steh-Dynamik bringt zahlreiche Vorteile mit sich. Der regelmäßige Haltungswechsel kann Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen, bringt den Kreislauf in Schwung und steigert die Aufmerksamkeit und Konzentration.

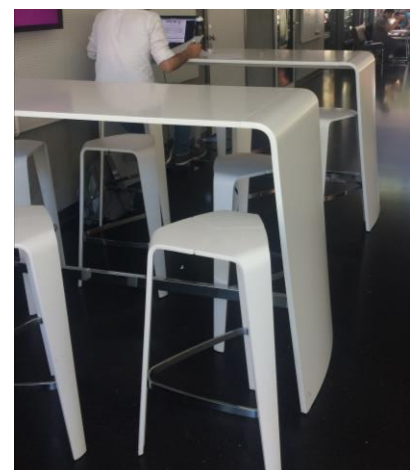
Im Anhang befindet sich ein Campusplan mit zahlreichen Stand-Orten, an denen man zur Abwechslung im Stehen arbeiten kann.



Chicco di caffè Studierendenwerk



Cafeteria Studierendenwerk



Lernzentrum am Fasanenschlösschen

