

EINLADUNG

zum Probesitzen

Gegen Vorlage dieses
GUTSCHEIN
erhalten Sie eine
kleine Überraschung!



MEGA
office & home gmbh

Die zunehmende Digitalisierung hat weiterhin einen wesentlichen Einfluss auf das private und in ganz besonderer Weise auch auf das Berufsleben. Aufgrund dieser Erkenntnisse spricht man heute von einem 'Sedentary Lifestyle', also einem sitzenden Lebensstil, der ungesunde Folgen hat. Wer sich nicht bewegt, sondern vom Arbeitsstuhl zum Autostuhl und zuhause auf den Fernsehsessel wechselt und so als 'Couch Potato' belächelt wird, führt seinem Körper ernsthafte und dauerhafte Schäden zu.

Betrachtet man sich das Verhalten und die Arbeitsplatzsituation in der heutigen Zeit, stellt man fest, dass der Mensch fast nur noch sitzt. Bewegungsmangel sowie starre Sitz-Haltung gelten als Hauptproblem der modernen Arbeit. Und das nicht nur im Büro. Bewegung - sowohl im Berufsleben als auch in der Freizeit - kommt generell viel zu kurz. Laut einer Studie der Universität Regensburg sitzen Erwachsene bis zu 60 Prozent ihrer Tage. Die Techniker Krankenkasse hat ermittelt, dass 44% der Deutschen im Sitzen arbeiten. Nur 45% der Sitzarbeiter gelingt es, sich zwischendurch regelmäßig zu bewegen.

Die gesundheitlichen Schäden betreffen die Wirbelsäule, das Herz, den Stoffwechsel und die Muskulatur. Neben den psychischen Erkrankungen steigt auch das Krebsrisiko. Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre sitzende Tätigkeit gesünder gestalten können.

Ihr MEGA-Team

Industriegebiet Distelfeld
Insterburger Straße 14
56564 Neuwied
Telefon - 02631 39000