

INHALT

Vorwort	4
Warum sich Sport im Home-Office lohnt	8
Matte, Rolle und Co.	9
Der gesunde, gut organisierte Arbeitsplatz	10
Wie du beim Arbeiten am besten sitzt	11
Deine Ziele, deine Möglichkeiten	12
Sport im Alltag	15
Motivation ist alles	16
Fitness-Snacks für Zwischendurch	18
Einleitung	18
Einzelübungen	19
Mehr Ruhe und weniger Stress	22
Fit beim Arbeiten	32
Gut organisiert und konzentriert	40
10-Minuten-Workouts	43
Einleitung	43
Rücken-Workouts	44
Bauch-Beine-Po-Workouts	60
Entspannte Augen	58
Mehr Bewegung im Alltag	70
Grounding, #Lunchbeat, Wild Swimming	78
Gesund essen im Home-Office	80

SOS-Übungen bei Verspannungen	84
Yoga für Vielsitzer:innen	93
Einleitung	93
Einfacher Sonngruß	94
Yoga-Mini-Flows	98
Anti-Stress-Yoga	108
Outdoor-Fitness	112
Spaziergang mit Extra-Kick	112
Die nächste Stufe: Walking	113
Laufen für (Wieder-)Einsteiger:innen	115
Lauf-Workouts an der frischen Luft	116
Die 10 besten Anti-Stress-Tipps	118
Das Haushaltsworkout	120
Kalorientabelle Haushaltstätigkeiten	120
Noch fitter im Haushalt	121
Das Staubtuch-Workout	122
Meine Home-Office-Fitness	124
Workout-Videos	126