



## **Pressemitteilung**

### **Fit mit einem Klick**

#### **Entlastung bei Bildschirmarbeit: Kurzfilme zeigen Übungen zum Mitmachen**

**Stuttgart, 31. August 2010.** Immer mehr Menschen verbringen fast ihren gesamten Arbeitstag am Computer-Bildschirm. Wer Verspannungen vermeiden möchte, kann sich jetzt im Internet kurze Filme mit Übungen zur Entlastung von Augen, Schultern, Venen oder dem Rücken anschauen. Die Videos sind eine gemeinsame Produktion der Bosch Betriebskrankenkasse und der Robert Bosch GmbH im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie stehen im Internet allen Interessierten unter [www.Bosch-BKK.de/befitperclick](http://www.Bosch-BKK.de/befitperclick) zur Verfügung.

Die einzelnen Filme dauern zwischen 30 bis 60 Sekunden. Die Übungen helfen zum Beispiel, die Schulterblattmuskulatur zu kräftigen, Verspannungen der Halswirbelsäule zu vermeiden, die Augen zu entspannen oder die Blutzirkulation in den Beinen anzuregen. Trainer der Betriebskrankenkasse zeigen die Übungen so, dass der Zuschauer sie direkt am Bildschirm-Arbeitsplatz mitmachen kann. Vorkenntnisse, eine besondere Sportlichkeit oder sportliche Kleidung sind nicht notwendig. Wer sich auf eine bestimmte Körperregion konzentrieren möchte, kann alle Filme zu einem bestimmten Thema – zum Beispiel „Beine und Füße“ – ohne Unterbrechung nacheinander abspielen. Zusätzliche Hinweise zu Dosierungsempfehlungen und Wirkung der Übungen ergänzen das Angebot.

#### **Kontakt:**

Sonja Feihle  
Bosch BKK  
Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart  
Tel.: 0711 811-30790  
Fax: 0711 811-268827  
[Sonja.Feihle@de.bosch.com](mailto:Sonja.Feihle@de.bosch.com)  
[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)