Gesund sitzen, wach bleiben

Infoblatt zum Termin vor Ort: Haltung, Bewegung und Ernährung im Büroalltag

Die 3 größten Fehler am Arbeitsplatz

1. Die Haltung am Bildschirm. Der Kopf wandert nach vorn, die Schultern rollen ein. Das belastet Nacken, Schultern und oberen Rücken.

2. Stundenlang starr sitzen. Rücken und Gelenke bekommen zu wenig Abwechslung. Langes Sitzen kann Hüftbeuger und Beinrückseiten verkürzen.

3. Ein Mittagessen, das müde macht. Große, schwere Portionen, viel Weißmehl und Zucker, zu wenig getrunken: Das Mittagstief ist oft hausgemacht.

Haltung: so stellen Sie Ihren Platz ein

- **Bildschirm:** Oberkante etwa auf Augenhöhe, Abstand ungefähr eine Armlänge.
- **Stuhl:** Füße flach am Boden, Knie etwa im rechten Winkel, Becken hinten an der Lehne.
- **Tisch:** Unterarme liegen locker auf, die Schultern bleiben unten.
- **Laptop:** mit Ständer, eigener Tastatur und Maus arbeiten.
- **Wechsel:** regelmäßig aufstehen, Telefonate gern im Stehen führen.

Drei Übungen für zwischendurch

Je 30 bis 60 Sekunden, ruhig atmen, nur im schmerzfreien Bereich.

Brust öffnen. Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen weit nach außen öffnen, Brustbein leicht anheben.

Nacken dehnen. Kopf langsam zur Seite neigen, die andere Schulter sinkt nach unten. Seite wechseln.

Hüftbeuger im Stand. Großer Schritt nach vorn, hinteres Bein lang, Becken sanft nach vorn schieben. Seite wechseln.

Ernährung gegen das Mittagstief

- **Gemüse und Eiweiß zuerst,** zum Beispiel Hülsenfrüchte, Fisch, Eier, Quark oder Tofu. Die Beilage darf kleiner sein.
- **Vollkorn statt Weißmehl,** mittags wenig Zucker und keine Süßgetränke.
- **Satt, aber nicht voll:** lieber eine kleinere Portion und bei Bedarf später einen Snack.
- **Über den Tag trinken,** am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Eine Flasche am Platz hilft.
- **Nach dem Essen gehen:** zehn Minuten draußen statt direkt zurück an den Schreibtisch.
- **Nachmittags:** Obst, Nüsse oder Joghurt statt Süßigkeiten.

Bewegung im Team

Dee trainiert mit Ihrem Team im Park, auf dem Firmenhof oder in Ihren Räumen: Warm-up, Training in Gruppen nach Level, gemeinsamer Cooldown. Schwerpunkte sind Rücken, Nacken, Schultern, Beinrückseiten, Hüftbeuger und Haltung.

Diese Tipps sind allgemeine Hinweise und ersetzen keine ärztliche Beratung. Bei Beschwerden lassen Sie sich bitte ärztlich untersuchen.

Wer kommt vorbei

Dee Jafarova ist Personal Trainerin und Holistic Coachin aus Berlin, mit Ausbildungen in Fitness, Ernährung und psychologischer Beratung.

Für Buchhaltung, Steuerberatung und HR

Angebot, steuerliche Prüffragen und Sicherheit auf einen Blick

Das Angebot auf einen Blick

Kennenlerntermin vor Ort	15 Minuten, kostenlos und unverbindlich (Firmen in Steglitz, Lankwitz und Umgebung)
Training 2 Stunden	200 € pro Termin, brutto
Training 3 Stunden	270 € pro Termin, brutto
Teilnehmende	bis zu 20 pro Termin, alle Level
Ort	Park, Firmenhof oder Ihre Räume
Ausbau	Vorträge zu Ernährung oder „Fit im Alltag“, Einzelsessions und Personal Training nach Absprache. Mögliches Modell für Einzelsessions: Hälfte Arbeitgeber, Hälfte Mitarbeitende.

Steuerliche Möglichkeiten: Fragen für Ihre Steuerberatung

Ob und wie Firmenfitness steuerlich gefördert werden kann, hängt von der Ausgestaltung im Einzelfall ab. Diese Punkte kann Ihre Steuerberatung oder Lohnbuchhaltung prüfen:

- Kommt die Steuerbefreiung für Leistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung nach § 3 Nr. 34 EStG in Betracht (bis zu 600 € je Beschäftigtem und Kalenderjahr)? Die Voraussetzungen hängen unter anderem von Inhalt, Ablauf und Qualifikation ab.
- Lässt sich die Teilnahme als Sachbezug im Rahmen der monatlichen Freigrenze nach § 8 Abs. 2 Satz 11 EStG abbilden, und welche anderen Sachbezüge zählen bereits mit?
- Wie werden die Kosten gebucht, und was gilt, wenn sich Mitarbeitende an den Kosten beteiligen?

Firmenfitness kann je nach Ausgestaltung steuerlich begünstigt sein. Bitte lassen Sie die Voraussetzungen und die Abrechnung vorab durch Ihre Steuerberatung oder Lohnbuchhaltung prüfen.

Dee-Fit gibt keine Steuer- oder Rechtsberatung. Die Fragen oben sind eine Orientierung für das Gespräch mit Ihrer Beratung.

Sicherheit für Arbeitgeber

- **Gesundheitsfragebogen vorab:** Alle Teilnehmenden füllen vor dem ersten Training einen kurzen Fragebogen aus.
- **Teilnahme freiwillig:** Jede und jeder entscheidet selbst, ob und wie intensiv trainiert wird.
- **Übungen nach Level:** Gruppen nach Level und Varianten für jede Übung.
- **Bei Beschwerden:** Teilnahme vorher ärztlich abklären.
- **Qualifikation und Versicherung:** Fragen dazu beantwortet Dee gern persönlich.

Kontakt

E-Mail: **kontakt@dee-fit.de** · Termin online: **calendly.com/kontakt-dee-fit** · Alle Infos: **dee-fit.de/firmenfitness-berlin** (QR-Code oben rechts)