

## DIE BEWEGTE PAUSE

Sich im Berufsalltag Zeit für eine Pause zu nehmen und diese dann auch noch aktiv zu gestalten, kommt oftmals zu kurz. Dabei trägt regelmäßige Bewegung üblicherweise dazu bei, die Leistungsfähigkeit wieder zu steigern, wenn z. B. nach mehreren Stunden Bildschirmarbeit die Konzentration merklich nachlässt. Statt in dieser Situation „einfach weiterzuarbeiten“, weil man denkt, man könne sich keine Auszeit erlauben, sollte vielmehr eine kurze Pause eingelegt werden. Denn danach ist man üblicherweise umso produktiver und kann so die Auszeit gewissermaßen wieder „reinholen“.

Das Autorenteam des hier vorgestellten Buchs hat eine praxisnahe und einfach umsetzbare Übungsreihe entwickelt, die eine verbesserte Pausengestaltung ermöglichen. Dabei können die Übungen hinsichtlich ihrer Intensität an die individuellen Voraussetzungen angepasst werden. Sinah Brand und Moritz Mezger haben „Die Bewegte Pause“ in sechs Kapitel unterteilt: In der Einleitung erläutern sie u. a., worum es sich bei einer Bewegten Pause konkret handelt und warum wir mehr Bewegung in unserem Alltag benötigen. Gleichzeitig erfahren die Leserinnen und Leser, für wen das Buch geeignet ist (für alle ... – zumindest in der Zielgruppe Erwachsene sowie Jugendliche ab 16 Jahren), und bekommen Tipps an die Hand, wie sie auf unkomplizierte Weise mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können.

Anschließend folgt der umfangreiche Übungsteil – mit Anregungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, Übungen unter der Überschrift „Gehirnjogging“ sowie Beispielen für eine Bewegte Pause. Alle Übungen werden leicht verständlich beschrieben und zudem von den beiden Verfassern auf Fotos vorgemacht. Dabei weisen sie immer auch darauf hin, was es bei der Ausführung in besonderer Weise zu beachten gilt. Bonusmaterial zu dem Buch (z. B. Videos) ist in der SPORT-PUR-App erhältlich.



**Claudia Pauli**

---

### **Die Bewegte Pause**

89 Übungen zur aktiven Pausengestaltung im Arbeitsalltag

Sinah Brand, Moritz Mezger

Hofmann-Verlag, 2024

ISBN 978-3-7780-1221-5 | Preis: 22,90 Euro