

# Der große Homeoffice Guide

Zu Hause fit, gesund und beweglich bleiben

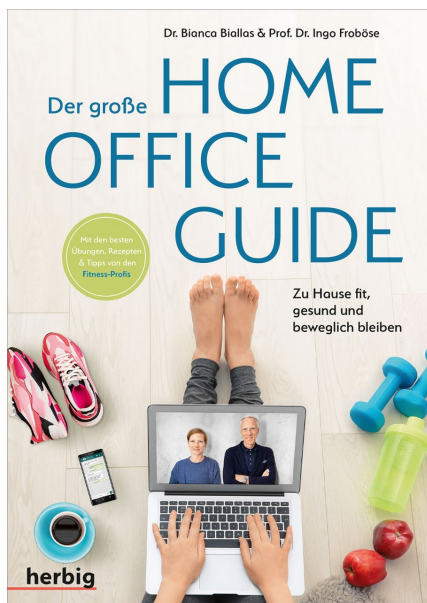
Taschenbuch

Ingo Froböse, Bianca Biallas

**20,00 €**

**inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)**

**KOSMOS**



- Erfolgreich und entspannt zu Hause arbeiten.
- Das 360°-Konzept: von Ergonomie bis Ernährung, von Work-out bis Entspannung.
- Step-by-Step gesunde Routinen entwickeln.
- In Kooperation mit „EatSmarter“ und dem BGF-Institut.

241x172x14mm (LxBxH)

1. Auflage 2022

Umschlag/Ausstattung: 125

Farbfotos, 2 Farbzeichnungen,

Seiten: 160

EAN: 9783968590301

Art.-Nr.: 45030

# Produktinformationen "Der große Homeoffice Guide"

Das Homeoffice, Notlösung in der Corona-Krise, wird in Zukunft für viele Menschen der Arbeitsplatz der Wahl sein. Doch wie organisiert man sein Büro im privaten Umfeld? Wie macht man den Küchentisch zum ergonomischen Schreibtisch und beugt Rückenschmerzen vor? Und wie nutzt man die Chancen der neuen Situation? Dieser umfassende Ratgeber führt Step-by-Step durch den Arbeitstag im Homeoffice: von der Gestaltung des Arbeitsplatzes über gesunde Ernährung und aktive Pausen bis hin zum Abschalten am Feierabend. Leckere, gesunde Rezepte und einfache Übungen für jedes Fitnesslevel und jede Tageszeit machen es leicht, Bewegungsmangel auszugleichen und gesund zu bleiben. Das ganzheitliche Programm für entspanntes und gesundes Arbeiten zu Hause.

## Über die Autoren

Ingo Froböse

Ingo Froböse ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er ist dort Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung und Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation. N...

[Mehr zur Person](#)

Bianca Biallas

[Mehr zur Person](#)