

11 Die Mikado-Gesellschaft

12 Wer sich bewegt, verliert ...?

- 12 Die Geknickten – warum wir uns beugen
- 14 Ganz geknickt – wohin mit Zwerchfell, Leber und Co.?
- 16 Das kannst du knicken – Gelegenheitssport reicht nicht
- 17 Knackige Zahlen – Statistik und eigene Wahrnehmung
- 19 Da knick ich ein – von Stimmungskillern und Schweinehunden

21 Die 53 besten Anti-Sitz-Kicks

22 Wo steh ich bloß, wo geh ich hin?

- 22 Proben Sie den Aufstand!
- 23 Da steh ich drauf! – Die Leichtigkeit des Seins
- 24 Ich bin eher der sportliche Typ! Ehrlich? – Die Blacklist

25 Was geht, geht! – Die Whitelist

26 Alles nur durchstehen ist auch keine Lösung!

27 Der Morgenmuffel macht mobil

27 Zahnputz-Fitness

28 Unordnung ist in Ordnung

28 Frühstück auf Italienisch

29 Der Geschirr-Staffel-Lauf

30 Der Weg ist das Ziel

30 Logisch ökologisch! Brauchen Sie Ihr Auto wirklich immer?

31 Für Abenteuerer – weit weg parken und neue Stadtviertel entdecken!

32 Der gute Mensch in Bus und Bahn

32 Selbst gelaufen spart den Personal Trainer

33 Eine bewegende Wirkungsstätte

33 Talk to go – Mitarbeitergespräche im Grünen

34 Telefonieren treppauf, treppab

- 35 Vergessen Sie nicht:
Ein Stuhl hat vier
Seiten
- 36 Juhu, ich bekomme
ein größeres Büro! Das
Treppenhaus
- 37 Haltung bewahren
durch Headset am Ohr
- 37 Jetzt wird aufgestockt
– wir basteln einen
Stehtisch!
- 39 Die schnelle Lösung
– endlich neues
Mobiliar!
- 42 Die richtige Einstellung
zur richtigen Haltung
- 43 Arbeiten, wo andere
Urlaub machen – der
Laptop
- 44 Kleinvieh macht auch
Mist – Kopieren in
kleinen Packen
- 45 Schau mir in die
Augen, Kleines
- 46 Notizen beim Joggen –
das Diktiergerät
- 47 Die Teamsitzung im
Stehen
- 48 Wie die Dinge liegen
– manche am besten
ganz weit weg ...
- 49 Sitzkultur mal kreativ
– Gymnastikball und
Igelkissen
- 50 Na, klingelt's
langsam? – Der
Pausenwecker
- 51 Dauert nur fünf
Minuten – das Power-
Knocking
- 52 Fitnessstudio war
gestern – das Büro als
Bewegungsort
- 54 **Nebentätigkeiten**
- 54 Suchen Sie Ihre Mitte
– Therapiekreisel am
Stehtisch
- 56 Meine Oma fährt
Pedalo unterm
Schreibtisch
- 56 Unsere Schritte sind
gezählt
- 57 Aufrichtig – auch
im Sitzen kann man
Haltung annehmen!
- 60 Abgestützt und
durchgeatmet –
Dehnen im Sitzen und
Stehen
- 61 **Das bewegte Leben
mit anderen**
- 61 Gemeinsam ist man
weniger einsam
- 62 Die Büro-Challenges
- 68 Der aktive Angestellte
– den Chef mit
Konzepten überzeugen

- 70 **Bewegung macht Schule**
- 70 Lernen to go
- 71 Der Gehirnanknipser
- 72 Die Vokabel-Challenge
- 72 Das Klassenzimmer als Bewegungsraum
- 74 **Essen mit Schmackes**
- 74 Essen ist kein Wettkampf
- 76 Lieferservice.de – nee!
- 77 Das Essen selbst erjagen – die Nahrungsbeschaffung
- 78 **Dem Sonnenuntergang entgegen**
- 78 Wir müssen reden – der Abendspaziergang als Familienzeit
- 79 Schwitzfit beim Tatort – Fernsehen macht mobil
- 81 Dreh auf! – Musik aktiviert
- 82 Mach's dir nicht bequem – Sitzmöbel mit Hindernissen
- 84 **Bewegungsfreiheit**
- 84 Besser Hund als Schweinehund
- 86 Die bewegte Familie und ihr Freundeskreis
- 88 Dirty Dancing – es muss nicht immer brav sein
- 91 **Das Büro-Workout**
- 92 **THE BIG FIVE**
- 94 Das Gymnastikband
- 100 Der Gymnastikball
- 104 Das Aerobic-Steppbrett
- 108 Die Bodenmatte
- 112 Faszienrolle und Tennisball
- 118 Der Büro-Zirkel
- 120 **MOBI QUICK**
- 121 Mobilisation an Stuhl und Tisch
- 125 Mobilisation an Stehtisch und -stuhl