



**Wir machen Gesundheit**

## Plattform Gesundheitswirtschaft

# Quick Check Bewegung

### **Bewegung für sich und andere ins Unternehmen bringen**

Bewegung wirkt und hat viele positive Effekte – für Sie als Unternehmerin und Unternehmer und für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sportliche Aktivitäten wirken sich auf den körperlichen Zustand aus, aber auch auf den seelischen und sozialen.

Kleine Verhaltensänderungen im Alltag machen es aus. Und diese lassen sich an sich sehr leicht umsetzen. Deshalb haben wir für Sie hier einige Tipps zusammengefasst: Sowohl für Sie selbst als auch für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Eine halbe Stunde Bewegung sollte es jeden Tag sein.

In diesem Quick Check finden Sie einiges über Bewegung in Ihrem Alltag als Unternehmerin und Unternehmer heraus. Schauen Sie sich auch die Förderungen an, die es gibt, um Sport in den Betrieb zu integrieren.