



# lummeln statt starr

**Dynamisches Sitzen verhindert Rückenschmerzen.**

**Ich bin kommitmensch, deshalb biete ich meinem Rücken Abwechslung.**

Ständiges starres Sitzen ist nicht gesund – das ist bekannt. Doch im Arbeitsalltag lässt es sich oft nicht vermeiden. Wer seine Haltung regelmäßig ändert und ab und an aufsteht, beugt Rückenschmerzen vor.

**Ab und zu den Aufstand proben!**

- ✓ Jede Möglichkeit nutzen, aufzustehen und ein paar Schritte zu machen.
- ✓ Die Sitzposition immer wieder verändern.

komm **mit** mensch

Sicher. Gesund. Miteinander.

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

 **BG ETEM**  
Energie Textil Elektro  
Medienerzeugnisse  
[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)