

**Folgende Optionen sind für eine Dauer von minimal einer- und maximal vier Wochen erhältlich:**

**Option 1: Deskbike®**

Zur Auswahl stehen unterschiedliche Größen von

**Small** > Für Nutzer mit einer Körpergröße von 140 - 165 cm

**Medium** > Für Nutzer mit einer Körpergröße von 165 - 185cm und

**Large** > Für Nutzer mit einer Körpergröße von 185 - 215cm.

Dank des Deskbike® können Sie Ihre Körperhaltung am Arbeitsplatz schneller anpassen, zwischendurch stehen, sitzen und Radfahren ist kein Problem.



**Vorteile:** Durch das Deskbike® wird die Durchblutung der Oberschenkelmuskulatur angeregt. Bewegung reduziert Zucker und Fett in dieser Muskelgruppe. Blut und Sauerstoff können das Gehirn besser erreichen.

Dank des Deskbike® können Sie Ihre Körperhaltung im Arbeitsalltag öfters ändern. Aktives Sitzen und Radfahren zwischendurch, das alles ist mit einem Desk-Bike möglich.

**Option 2: Sitzball**

Zur Auswahl stehen auch hier unterschiedliche Größen von

**Small** > 50 - 55 cm,

**Medium** > 60 – 65 cm

**Large** > 70 – 75 cm.

Das ergonomische Design sorgt dafür, dass Sie zwischendurch im Arbeitsalltag auch mal aufrecht und bequem sitzen können.



**Vorteile:** Ergonomisch korrektes Sitzen und Rückentraining in einem. Dank eines Sitzballes können Sie Ihre Körperhaltung im Arbeitsalltag öfters ändern, die Muskulatur mobilisieren und kräftigen.

**Option 3: Stuhlfahrrad**

Probieren Sie diesen kompakten, leisen Trainer aus, wo immer Sie wollen, ideal unter Ihrem Schreibtisch. Speziell entworfen für ein flüsterleises Workout, welches in den vollsten Terminkalender passt, egal ob zu Hause oder im Büro! Sie verbrennen im Schnitt 150 Kalorien pro Stunde. So fühlen Sie sich energiegeladener und produktiver, ohne dafür Ihren Lieblingsstuhl verlassen zu müssen!



**Option 4: Sitz-Steh Balance Hocker**

**Beweglicher Stuhl** Geeignet für aktives Sitzen hinter Ihrem Schreibtisch für eine optimale Körperhaltung.



## Achtung!

Natürlich sind diese Möbel nicht als Ersatz für die vorhandenen Sitzmöbel gedacht, sondern sollen lediglich als unterstützendes Mittel je nach Bedarf verwendet werden. Hierzu können Sie bei einer Ergonomie- Beratung durch die TK wertvolle Tipps erhalten oder im Rahmen der Pausenfitness eine kleine Einweisung zur richtigen Benutzung.

**Des Weiteren möchten wir Sie darauf hinweisen, dass dies ein freiwilliges Angebot ist und die Nutzung auf eigenes Risiko erfolgt, der Hochschulsport, sowie die Hochschule bei eventuellen Unfällen keine Haftung übernimmt.**

Aus Sicherheitstechnischer- und Arbeitsmedizinischer Sicht müssen wir Sie im Vorfeld über eventuelle Risiken informieren. Dazu hat unsere Fachkraft für Arbeitssicherheit ein Hinweisblatt erstellt, welches Sie vor der Benutzung unterzeichnen müssen. Dieses bekommen Sie bei Übergabe ausgehändigt.

## Ansprechpartner\*innen

INW	Frau Kleist
SMK	Herr Prof. Dr. Menting
WIW	Frau Knauth-Bunk
International Office / Language Centre	Frau Lorenz
Dez. 3	Frau Stiller
Dez. 2	Frau Wegner
Dez. 1	Frau Krähenbiel
Dez. 4	Frau Otto-Heinze
Hochschulbibliothek	Herr Dr. Baumann
HMK	Frau Schmidt
Rektorat / Stabsstellen	Frau Müller
Weiterbildung	Herr Kröner
IT-Servicezentrum	Herr Haufe / Herr Richter