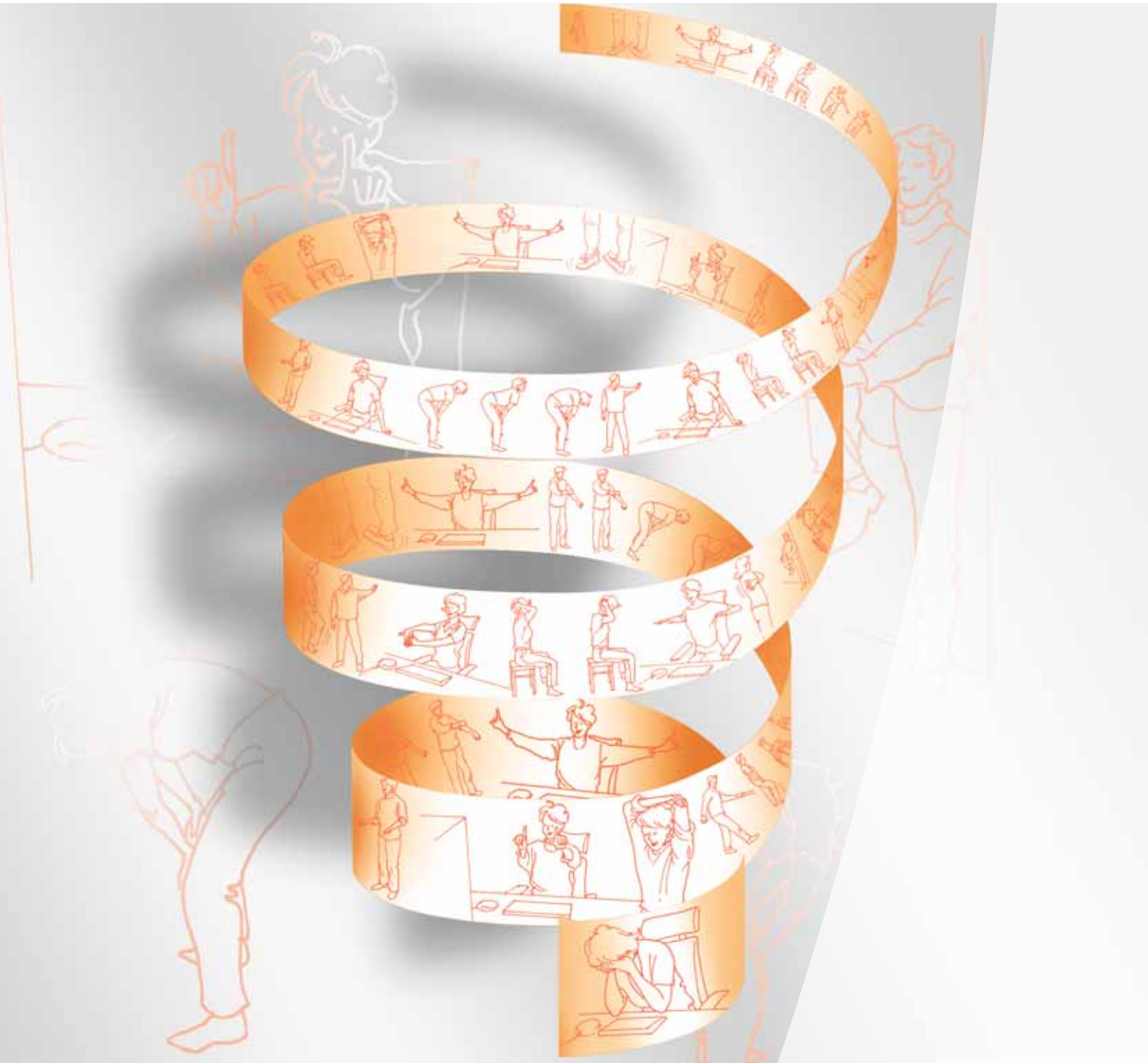
BGW info

Muntermacher

Ausgleichsübungen und Bewegungsgeschichten



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

BGW
Berufsgenossenschaft
für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege

BGW info

Muntermacher

Ausgleichsübungen und Bewegungsgeschichten

FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

BGW

Impressum

Muntermacher, Ausgleichsübungen und Bewegungsgeschichten
Erstveröffentlichung 04/2007, Stand 07/2015
© 2011 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege – BGW

Herausgeber
Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege – BGW
Hauptverwaltung
Pappelallee 33/35/37
22089 Hamburg
Tel.: (040) 202 07 - 0
Fax: (040) 202 07 - 24 95
www.bgw-online.de

Bestellnummer
TP-Munter

Autor
Hildegard Schmidt, ergonomiecampus

Fachliche Beratung/Begleitung
Rena Glüsing, Bildungsmanagement

Redaktion
Sabine Dinsen, Interne Kommunikation

Gestaltung und Satz
Martin Großkinsky – Designer AGD, Hamburg

Druck
Eggers Druckerei & Verlag GmbH, Heiligenhafen

Gedruckt auf Profisilk – chlorfrei, säurefrei, recyclingfähig,
biologisch abbaubar nach ISO-Norm 9706.

Inhalt

Vorwort 6
Einleitung 7

Ausgleichsübungen
1 Bahn frei 8
2 Durchhänger 8
3 Bein-Schwenker 9
4 Energie 9
5 Fern-Sehen 10
6 I'm walking 10
7 Langfinger 11
8 Mach Dich bereit 11
9 Nacken-Streck-Dich 12
10 Abschalten 12
11 Queen Elisabeth 13
12 Quer-Feld-Ein 13
13 Raum-Sehen 14
14 Scherenschlag 14
15 Schlange 15
16 Schulterknoten 15
17 Stehparty 16
18 Umarmung 16
19 Voll schräg 17
20 Wadenwohltat 17

Bewegungsgeschichten 18

Kontakt 20
Impressum 4

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

stundenlanges Sitzen in Büros, Seminaren und Workshops beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit erheblich. Mit ein paar Bewegungsübungen zwischendurch lässt sich die Aufmerksamkeit wieder steigern und die „Muntermacher“ bringen auch noch Spaß.

In dieser Broschüre haben wir eine Auswahl an einfachen Ausgleichsübungen zusammengestellt, die sich ohne große Vorbereitung allein oder mit Kolleginnen und Kollegen durchführen lassen.

Als Grundlage für unsere Schrift diente ein bereits erprobtes Konzept, das unter anderem die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in ihren Seminaren einsetzt. Die vorgestellten Übungen wurden von einem Expertenteam aus Physiotherapeuten, Arbeitsmedizinern und Arbeitswissenschaftlern erstellt.

Wir freuen uns, wenn Ihnen unser Angebot gefällt und wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit den Ausgleichsübungen.

Ihre BGW

Einleitung

Ausgleichsübungen und Bewegungsgeschichten

Alle Übungen sind so ausgewählt, dass auch Ungeübte hiermit eine wohltuende Wirkung erzielen. Nach gesicherter arbeitswissenschaftlicher Erkenntnis ist auszuschließen, dass sich Personen durch die Bewegung schlechter fühlen als vorher. Die Übungen sind von einem Team aus Physiotherapeuten, einem Arbeitsmediziner und einer Arbeitswissenschaftlerin während eines BAuA-Projektes ausgewählt und in zahlreichen Betrieben und Seminaren angeboten und erprobt worden.

Aufbau der Übungen

Die Übungen können exakt aus der Broschüre abgelesen und sofort durchgeführt werden. Wirkung, Ausgangsposition und Aktion sind genau beschrieben.

Zeitbedarf

Jede Übung dauert zwischen einer und drei Minuten.

Voraussetzungen

- Sie müssen nicht über besondere Fitness, körperliche Eigenschaften, Sprachverständnis oder ein bestimmtes Alter verfügen. Personen, die nicht gut stehen können, werden eingeladen, die Übungen – soweit wie möglich und angenehm – im Sitzen auszuführen, zum Beispiel Rollstuhlfahrer, Personen mit Kniegelenkbeschwerden.
- Einige Übungen sind mit flachen Schuhen wirkungsvoller. Bei Augenübungen sollte die Brille abgesetzt werden.
- Eng anliegende Röcke könnten die Effizienz der Bewegungsübungen mindern, aber nicht die eigene Gesundheit gefährden.

Voraussetzungen für den Ort

- Idealerweise sollten die Übungen so ausgeführt werden, dass Sie etwa 1,5 Quadratmeter Platz haben. Das ist erreicht, wenn Sie die Arme längsseits strecken und sich im Kreis drehen können, ohne anzustoßen.
- Die Fenster können während der Übung zum Lüften geöffnet werden.

Ausgleichsübungen

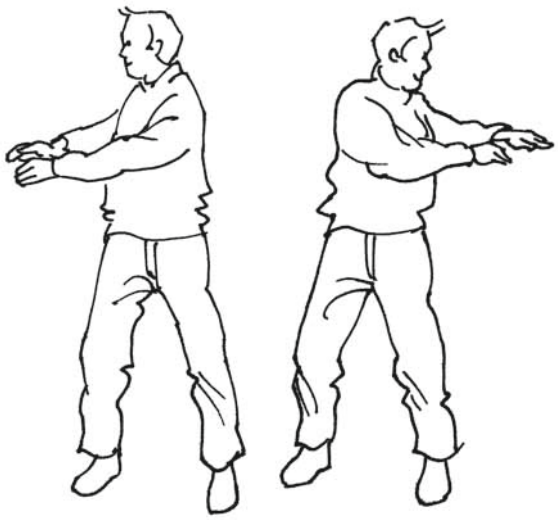
Jede Übung dauert zwischen einer und drei Minuten.

Übung 1 Bahn frei

Wirkung:
Entspannung der Rückenmuskulatur,
Förderung des Herz-Kreislauf-Systems.

Ausgangsposition:
Stehen Sie bequem. Schaffen Sie sich etwas Platz.

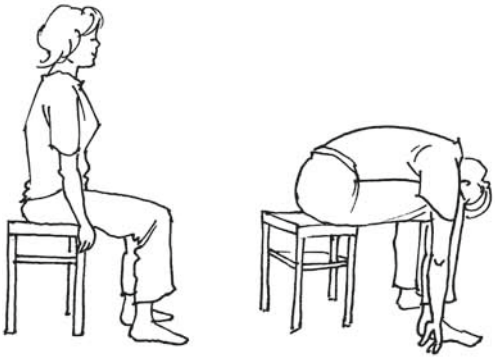
Ausführung:
Schwingen Sie beide Arme zusammen locker vor dem Körper nach rechts und links.
Das Becken bewegt sich nicht mit. Der Blick folgt den schwingenden Händen.



Übung 2 Durchhänger

Wirkung:
Entlastung der Wirbelsäule, Dehnung und Entspannung der gesamten Rückenmuskulatur.

Ausgangsposition:
Sie sitzen auf einem Stuhl, Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander fest auf dem Boden, die Arme lassen Sie locker rechts und links am Körper hängen. Rücken Sie vom Tisch weg. Schließen Sie die Augen, wenn es Ihnen angenehm ist.



Ausführung:
Vom Kopf aus beginnend machen Sie die Wirbelsäule langsam rund, bis Sie ganz eingerollt sind und mit den Händen den Boden berühren. Der Kopf befindet sich zwischen den Knien.

Halten Sie diese Position etwa fünf Sekunden und kommen Sie anschließend ganz langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

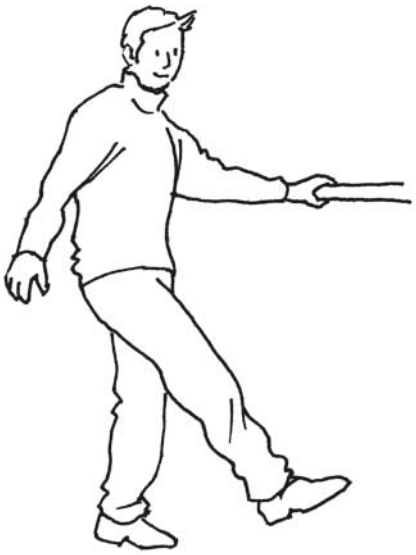
Bein-Schwenker

Übung 3

Wirkung:
Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, die Beweglichkeit der Hüft- und Rumpfmuskulatur wird gefördert, Lockerung.

Ausgangsposition:
Sie stehen sicher oder halten sich mit einer Hand fest.

Ausführung:
Stehen Sie auf Ihrem Standbein, ohne das Knie durchzudrücken und schwingen das andere Bein vor und zurück. Nach fünf- bis siebenmal das Bein wechseln.



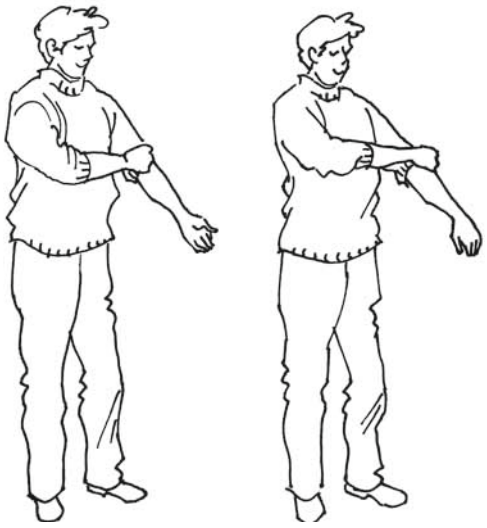
Energie

Übung 4

Wirkung:
Energetisierung, Anregung des Meridianflusses, wohltuend für Herz-Kreislauf-System, Darm und Lunge.

Ausgangsposition:
Stellen Sie sich bequem hin.

Ausführung:
Mit der rechten Hand machen Sie eine Faust und klopfen den linken, gestreckten Arm auf der Innenseite von der Handfläche bis zur Achselhöhle ab. Der Rückweg geht von der Außenseite der Schulter über den Ellenbogen bis zum Handrücken. Wiederholen Sie die Energiemassage an jedem Arm dreimal.



Übung 5 Fern-Sehen

Wirkung:
Verbesserung des Fern-Sehens, Entlastung der für das Nahsehen beanspruchten Augenmuskulatur.

Ausgangsposition:
Setzen Sie sich aufrecht hin, schauen Sie nicht auf Ihren Arbeitsplatz, sondern suchen Sie sich in der Ferne ein Ziel, zum Beispiel Kalenderblatt, Baum. Strecken Sie die Arme nach vorne.
Die Zeigefinger sind nach oben gerichtet, das Ziel liegt zwischen beiden Fingern.

Ausführung:
Ihr Blick wandert – ohne Kopfbewegung – vom linken Zeigefinger über den weiter entfernten Punkt in der Mitte zum rechten Zeigefinger. Zweimal wiederholen, anschließend wechseln Sie Ihren Sehweg.

Übung 6 I'm walking

Wirkung:
Der Pumpmechanismus fördert die Durchblutung der Beinmuskeln und die Funktion der Venenklappen.

Ausgangsposition:
Stehen – effektiver ist die Übung, wenn Sie sie barfuß machen und auch Ihr Bürofenster einmal zum Lüften öffnen.

Ausführung:
Gehen Sie auf der Stelle und rollen dabei bewusst Ihre Füße von den Zehen bis zu den Fersen ab. Genießen Sie die Übung ein bis zwei Minuten.

Langfinger

Übung 7

Wirkung:
Dehnung der Finger- und Unterarmbeuger.

Ausgangsposition:
Sie sitzen oder stehen. Strecken Sie einen Arm nach vorn aus. Die Handfläche zeigt nach oben.

Ausführung:
Mit der anderen Hand fassen Sie Ihre Finger und dehnen sie mit den Fingerspitzen in Richtung Boden, bis Sie ein Ziehen im Unterarm spüren. Zwei- bis dreimal wiederholen und dann wechseln.

Mach Dich bereit

Übung 8

Wirkung:
Brustmuskeldehnung, verbesserte Durchblutung der Rückenmuskulatur.

Ausgangsposition:
Sie sitzen aufrecht. Nehmen Sie Ihre Arme angewinkelt in Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen zum Boden und die Finger sind gestreckt.

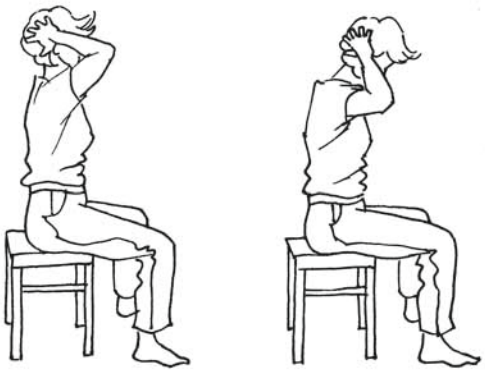
Ausführung:
Ziehen Sie nun die Ellenbogen langsam nach hinten und halten Sie diese Spannung zirka zehn Sekunden. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung zehnmal.

Übung 9 Nacken-Streck-Dich

Wirkung:
Dehnung der kurzen Nackenstrecker.

Ausgangsposition:
Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl. Brust nach vorn strecken.

Ausführung:
Legen Sie Ihre Hände an den Hinterkopf. Drücken Sie Ihren Kopf etwa fünf Sekunden sanft dagegen. Lösen Sie die Spannung und ziehen Sie den Kopf vorsichtig mit der Nase zum Brustbein. Wiederholen Sie die Übung zweimal.



Übung 10 Abschalten

Wirkung:
Entspannung der Augenmuskulatur, Kurz-Meditation.

Ausgangsposition:
Sitzen Sie bequem. Falls Sie eine Brille aufhaben, legen Sie diese beiseite und schaffen Sie sich auf Ihrem Schreibtisch etwas Platz, um die Ellenbogen abzustützen.

Ausführung:
Reiben Sie kräftig die Hände aneinander, bis die Handflächen schön warm geworden sind. Stützen Sie sich auf Ihre Ellenbogen und wölben Sie die Hände über die Augen. Dabei sollte kein Lichtschimmer mehr durch Ihre Hand zu sehen sein. Atmen Sie langsam mehrmals ein und aus.

Um zurück „in die Wirklichkeit“ zu gelangen, öffnen Sie langsam Ihre Hände, lösen die Arme vom Tisch und öffnen die Augen. Streichen Sie sich mehrmals kräftig über die Augenbrauen von der Nasenwurzel zur Schläfe hin.

Queen Elisabeth

Übung 11

Wirkung:
Aufrichten der gesamten Wirbelsäule, Ausbalancieren des Kopfes, Entspannung der Nackenmuskulatur.

Ausgangsposition:
Stand – die Beine stehen hüftbreit auseinander.

Ausführung:
Stellen Sie sich vor, Sie sind zu einem Empfang geladen, bei dem Sie Ihre Gäste mit einer Rede begrüßen. Sie tragen eine schwere Krone, die nur bei aufrechter Kopfhaltung nicht herunterfällt. Ihre Arme sind angewinkelt, die Innenseiten Ihrer Hände zeigen nach oben. Schauen Sie in die Runde.

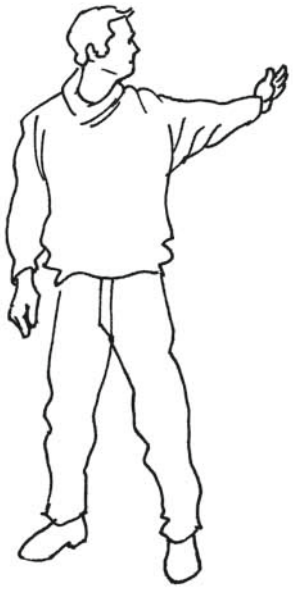
Quer-Feld-Ein

Übung 12

Wirkung:
Gegendrehung der Wirbelsäule, Dehnung der Brust- und Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition:
Stehen oder Sitzen. Füße und Becken zeigen nach vorn.

Ausführung:
Führen Sie einen Arm in Schulterhöhe weit nach hinten. Etwa fünf bis zehn Sekunden halten. Führen Sie dann Ihren Arm wieder zurück zur Mitte. Wechseln. Der Blick verfolgt den Daumen.



Übung 13 Raum-Sehen

Wirkung:
Verbesserung der räumlichen Wahrnehmung, Kräftigung der Augenmuskulatur.

Ausgangsposition:
Setzen Sie sich aufrecht hin, schauen Sie nicht auf Ihren Arbeitsplatz, sondern suchen Sie sich in der Ferne ein Ziel (zum Beispiel Kalenderblatt, Aktenordner im Schrank, Baum). Strecken Sie die Arme vor. Die Zeigefinger sind nach oben gerichtet.

Ausführung:
Sie blicken während der Übung auf den weit entfernten Punkt und führen dabei Ihre Hände nach rechts und links außen, bis Sie Ihre Zeigefinger gerade noch sehen können. Der Kopf bleibt dabei gerade. Wiederholen Sie die Sehübung zweimal.

Übung 14 Scherenschlag

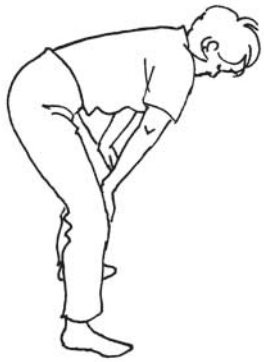
Wirkung:
Dehnung der Brust- und Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition:
Sie stehen, die Hüfte bleibt stabil nach vorn gerichtet, die Knie sind leicht gebeugt.

Ausführung:
Abwechselnd führen Sie Ihre Arme schwungvoll nach oben und nach unten. Wenn die rechte Hand oben ist, ist die linke Hand unten.

Schlange

Übung 15



Wirkung:
Mobilisation der Wirbelsäule

Ausgangsposition:
Stellen Sie sich leicht gegrätscht und beugen Sie Ihre Knie. Stützen Sie sich mit den Händen auf den Knien ab.

Ausführung:
Stellen Sie sich Ihre Wirbelsäule als Schlange vor und ahmen Sie diese Bewegung nach: Wechseln Sie langsam zwischen geradem und rundem Rücken.

Schulterknoten

Übung 16

Wirkung:
Dehnung der Schulterblattmuskulatur.

Ausgangsposition:
Stehen oder aufrechter Sitz.

Ausführung:
Bringen Sie Ihre linke Hand zwischen die Schulterblätter und drücken Sie mit der rechten Hand den linken Ellenbogen sanft Richtung Schulterblätter. Der rechte Arm liegt dabei über dem Kopf. Dehnung zehn Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

Übung 17 Stehparty

Wirkung:
Dehnung der Hüftbeugemuskulatur, Entlastung der Lendenwirbelsäule.

Ausgangsposition:
Stand – suchen Sie sich gegebenenfalls eine Wand. Lehnen Sie sich bei Bedarf mit geradem Rücken an.

Ausführung:
Ziehen Sie ein Knie so weit wie möglich mit beiden Händen zum Bauch. Das Standbein ist gestreckt und Ihr Oberkörper aufrecht. Mindestens zehn Sekunden halten und dehnen. Anschließend Seite wechseln.

Übung 18 Umarmung

Wirkung:
Dehnung der Schulterblattmuskulatur – sieht zwar komisch aus, ist aber garantiert wohltuend!

Ausgangsposition:
Stehen oder aufrechter Sitz.

Ausführung:
Umarmen Sie sich mal wieder und reiben Sie mit Ihren Händen kräftig über die Schulterblätter.

Voll schräg

Übung 19

Wirkung:
Dehnung der seitlichen Nackenmuskeln.

Ausgangsposition:
Sie sitzen auf einem Bürostuhl oder Hocker. Die Hände hängen seitlich locker herunter.

Ausführung:
Neigen Sie Ihr rechtes Ohr langsam in Richtung Ihrer rechten Schulter. Sie können die Dehnung verstärken, indem Sie Ihren linken Arm in Richtung Boden strecken.

Zehn Sekunden halten – Seiten wechseln.

Wadenwohltat

Übung 20

Wirkung:
Der Pumpmechanismus fördert die Durchblutung der Beinmuskeln und die Funktion der Venenklappen.

Ausgangsposition:
Stehen oder Sitzen.

Ausführung:
Gehen Sie auf die Zehenspitzen und anschließend auf die Fersen. Erst beide Füße gleichzeitig, dann im Wechsel – mal rechts, mal links. Führen Sie diese Übung bei jeder Gelegenheit durch.

Bewegungsgeschichten

Wenn Sie die Bewegungsübungen für Ihre Kolleginnen und Kollegen interessanter gestalten möchten, zum Beispiel als Unterbrechung einer Dienstbesprechung, können Sie eine kleine Geschichte aus mehreren Muntermacher-Übungen zusammenstellen.

Organisation und Umsetzung
Wählen Sie drei bis fünf Übungen aus und verknüpfen sie diese inhaltlich mit einer kleinen Geschichte, zum Beispiel „Segeln“, „Bereit machen für die Prüfung“ oder „Der Arbeitsplatz-Check“.

Beispielgeschichte
In diese Geschichte sind drei Übungen eingebunden. Der „Arbeitsplatz-Check“:
zusammengestellt aus den Übungen

Ziffer 7 – Langfinger,
Ziffer 8 – Mach Dich bereit und
Ziffer 12 – Quer-Feld-Ein.

„Sie haben lange gearbeitet, der Kopf ist schon schwer und Sie wissen, gleich kommt der Kollege zu Besuch. Sie haben noch nicht aufgeräumt und schauen nun, ob genug Platz ist. Machen Sie mir nach...“

Übung 7 – Langfinger
„Prüfen Sie, ob Ihr Monitor die richtige Entfernung zu den Augen hat.“
Die Übung „Langfinger“ wird durchgeführt.
„Die Handinnenfläche darf nicht den Monitor berühren. Okay, er steht weit genug weg.“

Übung 8 – Mach Dich bereit
„Sie prüfen nun, ob auch seitlich genug Raum für Besucher ist.“
Die Übung „Mach Dich bereit“ wird durchgeführt.
„Das sieht gut aus. Die Ellenbogen stoßen nicht an. Jetzt prüfen wir zum Abschluss,
ob auch genug Raum nach hinten ist.“

Übung 12 – Quer-Feld-Ein
Die Übung „Quer-Feld-Ein“ wird ausgeführt.
„Prima, nach vorn, seitlich und nach hinten hin haben wir Platz. Der Gast kann kommen. Wir stehen auf und begrüßen unseren Kollegen mit Applaus.“

Kontakt – Ihre BGW-Standorte

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung
Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg
Tel.: (040) 202 07 - 0
Fax: (040) 202 07 - 24 95
www.bgw-online.de

BGW-Kundenzentren

Berlin · Spichernstraße 2–3 · 10777 Berlin

Bezirksstelle	Tel.: (030) 896 85 - 37 01	Fax: - 37 99
Bezirksverwaltung	Tel.: (030) 896 85 - 0	Fax: - 36 25
schu.ber.z*	Tel.: (030) 896 85 - 36 96	Fax: - 36 24

Bochum · Universitätsstraße 78 · 44789 Bochum

Bezirksstelle	Tel.: (0234) 30 78 - 64 01	Fax: - 64 19
Bezirksverwaltung	Tel.: (0234) 30 78 - 0	Fax: - 62 49
schu.ber.z*	Tel.: (0234) 30 78 - 64 70	Fax: - 63 79
studio78	Tel.: (0234) 30 78 - 64 78	Fax: - 63 99

Delmenhorst · Fischstraße 31 · 27749 Delmenhorst

Bezirksstelle	Tel.: (04221) 913 - 42 41	Fax: - 42 39
Bezirksverwaltung	Tel.: (04221) 913 - 0	Fax: - 42 25
schu.ber.z*	Tel.: (04221) 913 - 41 60	Fax: - 42 33

Dresden · Gret-Palucca-Straße 1 a · 01069 Dresden

Bezirksverwaltung	Tel.: (0351) 86 47 - 0	Fax: - 56 25
schu.ber.z*	Tel.: (0351) 86 47 - 57 01	Fax: - 57 11
Bezirksstelle	Tel.: (0351) 86 47 - 57 71	Fax: - 57 77
	Königsbrücker Landstraße 2 b · Haus 2	
	01109 Dresden	
BGW Akademie	Tel.: (0351) 288 89 - 61 10	Fax: - 61 40
	Königsbrücker Landstraße 4 b · Haus 8	
	01109 Dresden	

Hamburg · Schäferkampsallee 24 · 20357 Hamburg

Bezirksstelle	Tel.: (040) 41 25 - 29 01	Fax: - 29 97
Bezirksverwaltung	Tel.: (040) 41 25 - 0	Fax: - 29 99
schu.ber.z*	Tel.: (040) 73 06 - 34 61	Fax: - 34 03
	Bergedorfer Straße 10 · 21033 Hamburg	
BGW Akademie	Tel.: (040) 202 07 - 28 90	Fax: - 28 95
	Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg	

Hannover · Anderter Straße 137 · 30559 Hannover

Außenstelle von Magdeburg		
Bezirksstelle	Tel.: (0511) 563 59 99 - 47 81	Fax: - 47 89

Karlsruhe · Philipp-Reis-Straße 3 · 76137 Karlsruhe

Bezirksstelle	Tel.: (0721) 97 20 - 55 55	Fax: - 55 76
Bezirksverwaltung	Tel.: (0721) 97 20 - 0	Fax: - 55 73
schu.ber.z*	Tel.: (0721) 97 20 - 55 27	Fax: - 55 77

Köln · Bonner Straße 337 · 50968 Köln

Bezirksstelle	Tel.: (0221) 37 72 - 53 56	Fax: - 53 59
Bezirksverwaltung	Tel.: (0221) 37 72 - 0	Fax: - 51 01
schu.ber.z*	Tel.: (0221) 37 72 - 53 00	Fax: - 51 15

Magdeburg · Keplerstraße 12 · 39104 Magdeburg

Bezirksstelle	Tel.: (0391) 60 90 - 79 20	Fax: - 79 22
Bezirksverwaltung	Tel.: (0391) 60 90 - 5	Fax: - 78 25

Mainz · Göttelmannstraße 3 · 55130 Mainz

Bezirksstelle	Tel.: (06131) 808 - 39 02	Fax: - 39 97
Bezirksverwaltung	Tel.: (06131) 808 - 0	Fax: - 39 98
schu.ber.z*	Tel.: (06131) 808 - 39 77	Fax: - 39 92

München · Helmholtzstraße 2 · 80636 München

Bezirksstelle	Tel.: (089) 350 96 - 46 00	Fax: - 46 28
Bezirksverwaltung	Tel.: (089) 350 96 - 0	Fax: - 46 86
schu.ber.z*	Tel.: (089) 350 96 - 45 01	Fax: - 45 07

Würzburg · Röntgenring 2 · 97070 Würzburg

Bezirksstelle	Tel.: (0931) 35 75 - 59 51	Fax: - 59 24
Bezirksverwaltung	Tel.: (0931) 35 75 - 0	Fax: - 58 25
schu.ber.z*	Tel.: (0931) 35 75 - 58 55	Fax: - 59 94

*schu.ber.z = Schulungs- und Beratungszentrum

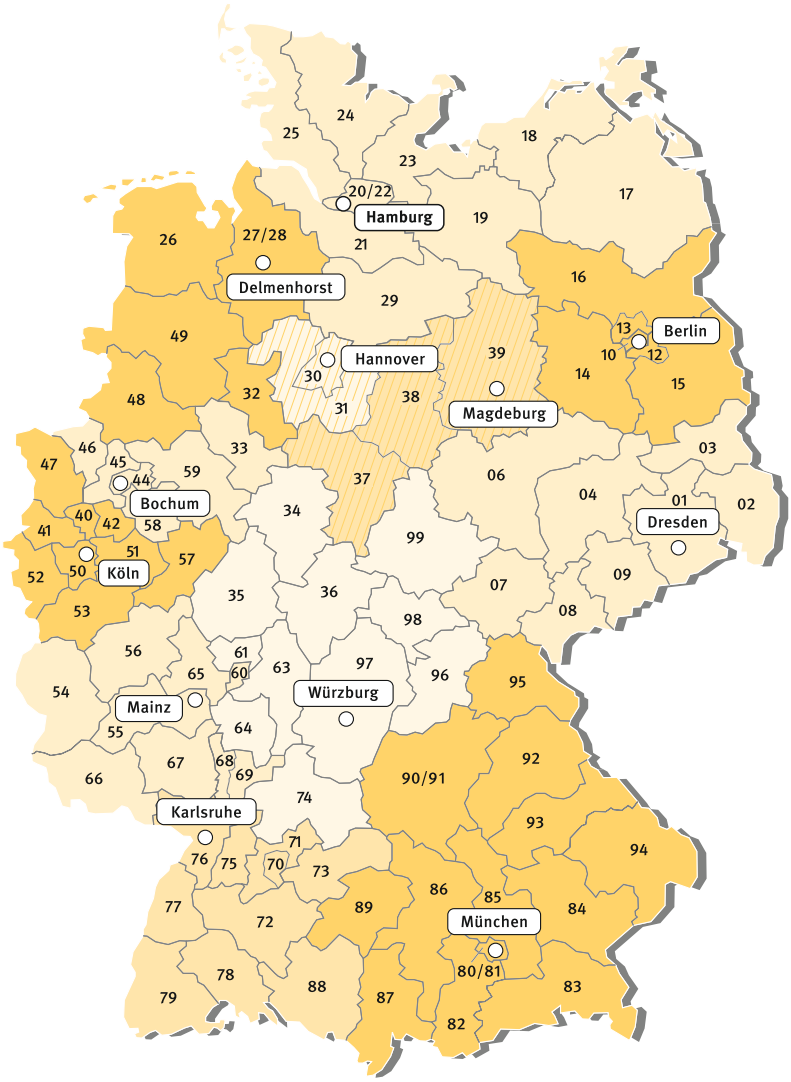
So finden Sie Ihr zuständiges Kundenzentrum

Auf der Karte sind die Städte verzeichnet, in denen die BGW mit einem Standort vertreten ist. Die farbliche Kennung zeigt, für welche Region ein Standort zuständig ist.

Jede Region ist in Bezirke unterteilt, deren Nummer den ersten beiden Ziffern der dazugehörenden Postleitzahl entspricht.

Ein Vergleich mit Ihrer eigenen Postleitzahl zeigt, welches Kundenzentrum der BGW für Sie zuständig ist.

Auskünfte zur Prävention erhalten Sie bei der Bezirksstelle, Fragen zu Rehabilitation und Entschädigung beantwortet die Bezirksverwaltung Ihres Kundenzentrums.



Beratung und Angebote

Gesundheits- und Sicherheitsmanagement
Tel.: (040) 202 07 - 48 62
Fax: (040) 202 07 - 48 53
E-Mail: gesundheitsmanagement@bgw-online.de

Medienbestellungen
Tel.: (040) 202 07 - 48 46
Fax: (040) 202 07 - 48 12
E-Mail: medienangebote@bgw-online.de

Versicherungs- und Beitragsfragen
Tel.: (040) 202 07 - 11 90
E-Mail: beitraege-versicherungen@bgw-online.de

Diese Übersicht wird bei jedem Nachdruck aktualisiert. Sollte es kurzfristige Änderungen geben, finden Sie diese hier:

www.bgw-online.de/kundenzentren

Bestell-Nr.: TP-Munter · 07/2015

BGW · Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg

BGW