DER BÜRO-ADVENT

Jeden Tag fünf Minuten Bewegung am Schreibtisch. Wer macht mit?

1 Schulterkreisen
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●○○ ☐

2 Ja, nein, vielleicht
im Sitzen · Tarnfaktor ●●○○○ ☐

3 Der Doppelkinn-Trick
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●●○ ☐

4 Tastatur-Hände
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●●○ ☐

5 Der Brustöffner
im Sitzen · Tarnfaktor ●●○○○ ☐

6 Die Schulterblatt-Quets
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●●● ☐

7 Die Drehung im Sitzen
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●○○ ☐

8 Der Katzenbuckel im Sitzen
im Sitzen · Tarnfaktor ●●○○○ ☐

9 Die Seitneigung
im Sitzen · Tarnfaktor ●○○○○ ☐

10 Das Becken-Pendel
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●●● ☐

11 Kaktus-Arme
im Sitzen · Tarnfaktor ●○○○○ ☐

12 Aufstehen und strecken
im Stehen · Tarnfaktor ●○○○○ ☐

13 Die Fußwippe
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●●● ☐

14 Beinstrecken unterm Tisch
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●●○ ☐

15 Wadenheben am Schreibtisch
im Stehen · Tarnfaktor ●●●○○ ☐

16 Die Stuhl-Kniebeuge
im Stehen · Tarnfaktor ●○○○○ ☐

17 Der Hüftöffner
im Stehen · Tarnfaktor ●●○○○ ☐

18 Die geheimste Übung
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●●● ☐

19 Der Schreibtisch-Lieges
im Stehen · Tarnfaktor ●○○○○ ☐

20 Die Schreibtisch-Planke
im Stehen · Tarnfaktor ●○○○○ ☐

21 Bauchspannung im Sitzen
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●●○ ☐

22 Augen und Atem
im Sitzen · Tarnfaktor ●●●●● ☐

23 Die Geh-Challenge
unterwegs · Tarnfaktor ●●●○○ ☐

24 Das Weihnachtsprogramm
überall · Tarnfaktor ●●●○○ ☐

Übung, Bild und Fünf-Minuten-Uhr für jedes Türchen: bonus-tjarks.pages.dev