Dein Büro-Advent

Hak jedes Türchen ab und kreuz an, wie es sich angefühlt hat. Nachgeholte Tage zählen genauso.

☐	**1. Schulterkreisen**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**2. Ja, nein, vielleicht**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**3. Der Doppelkinn-Trick**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**4. Tastatur-Hände**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**5. Der Brustöffner**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**6. Die Schulterblatt-Quetsche**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**7. Die Drehung im Sitzen**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**8. Der Katzenbuckel im Sitzen**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**9. Die Seitneigung**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**10. Das Becken-Pendel**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**11. Kaktus-Arme**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**12. Aufstehen und strecken**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**13. Die Fußwippe**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**14. Beinstrecken unterm Tisch**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**15. Wadenheben am Schreibtisch**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**16. Die Stuhl-Kniebeuge**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**17. Der Hüftöffner**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**18. Die geheimste Übung**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**19. Der Schreibtisch-Liegestütz**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**20. Die Schreibtisch-Planke**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**21. Bauchspannung im Sitzen**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**22. Augen und Atem**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**23. Die Geh-Challenge**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend
☐	**24. Das Weihnachtsprogramm**	○ leicht	○ genau richtig	○ anstrengend