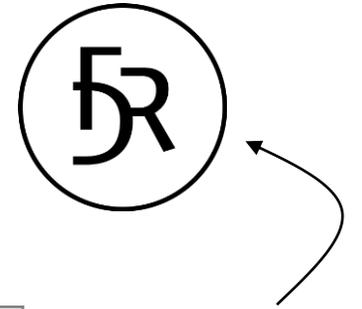


#NoBullsh*t-Bingo für Homeoffice

Bewegungs-Edition



Wie haltet ihr euch zuhause fit?

B	I	N	G	O
Morgengymnastik / Yoga	Spaziergang in der Mittagspause	Fitness-App installieren (und nutzen!)	Gartenarbeit	Eine Runde Joggen über Mittag
15' HIIT in der Pause	Meditation	Workout am Abend	Ein bisschen Sonne tanken	Bewegungs-/Lockerungsübungen in der Pause
Frische Luft tanken	Bewegungsreiches Aufstehen: Räkle und strecke dich ausgiebig, bevor du aufstehst	Bewegungs-Edition +	Spaziergang in der Mittagspause zum Zweiten	Ein weiteres 15' HIIT in der Pause
Abendspaziergang	Versuche irgendwie 10'000 Schritte zu erreichen	Schwimmen in der Mittagspause	Wechsle deine Arbeitsposition so oft wie möglich	Bürostuhl-Workout
Achtsamkeits-Übungen	Wieder eine Runde Joggen über Mittag	Freitag-Nachmittags-Party-Mix hören zur Einstimmung aufs Wochenende	Mit dem Hund raus	Seilspringen