

# Aktivitäten-Bingo!

Mit etwas Bewegung regst du deine Kreativität an und findest neue Ideen. Hake jeden Tag eine Aktivität ab!

1 Minute  
Gesichtsyoga  
(Grimassen schneiden)

Eine Runde auf  
Zehenspitzen durchs  
Büro spazieren

2 Minuten  
Handmassage  
pro Seite

15 Minuten  
Spaziergang nach  
dem Mittagessen

1 Minute  
Hüftkreisen

Meeting im  
Stehen abhalten

5 Minuten  
Nacken dehnen

10 Kniebeugen  
pro Seite

1 Minute  
Fersenheben

Einen Tag lang nur  
die Treppen benutzen

Besprechung mit  
Spaziergang verbinden

10 Ausfallschritte

Armdrücken mit  
deinem/deiner  
Pulznachbar/-in

2 Minuten  
bewusst Atmen

1 Minute  
Schulterkreisen

1 Minute auf einem  
Bein balancieren

