

Fit im Job - Fitness to go

Challenge Tracker

In den nächsten 5 Wochen erwartet dich jede Woche eine neue Challenge. Um deinen Erfolg zu tracken, kannst du diese Übersicht nutzen. Die Challenges werden dir in dem Video der jeweiligen Woche erklärt.

Wir wünschen dir viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung!

Woche 1: Faszientraining

MONTAG

Fokus: Füße Erledigt

DIENSTAG

Fokus: Beine Erledigt

MITTWOCH

Fokus: Rücken Erledigt

DONNERSTAG

Fokus: Arme Erledigt

FREITAG

Fokus: Nacken & Schultern Erledigt

Woche 2: Wandsitzen

MONTAG

Erreichte Zeit: _____ Sek. Erledigt

DIENSTAG

Erreichte Zeit: _____ Sek. Erledigt

MITTWOCH

Erreichte Zeit: _____ Sek. Erledigt

DONNERSTAG

Erreichte Zeit: _____ Sek. Erledigt

FREITAG

Erreichte Zeit: _____ Sek. Erledigt

Einschätzungstabelle*

Anfänger	Fortgeschritten	Profi
0-30 Sek.	31-60 Sek.	> 120 Sek.

*Diese Werte dienen der Orientierung und stellen keine allgemein gültige Einstufung dar.



Tipp: Atme ruhig und gleichmäßig, und vermeide es, den Rücken von der Wand zu lösen.

Woche 3: Balancetraining

Mit dieser Challenge kannst du deine Balance spielerisch verbessern. Nutze die Zeit beim Zähneputzen, um diese einfache Übung in deinen Alltag zu integrieren.

MONTAG	Erledigt
DIENSTAG	Erledigt
MITTWOCH	Erledigt
DONNERSTAG	Erledigt
FREITAG	Erledigt

Tipp: Konzentriere dich auf einen Punkt im Raum, um das Gleichgewicht zu halten.



Woche 4: Outdoor-Übungen

Begib dich in die Natur und mache Liegestütze und Trizeps-Dips. Führe 3 Sätze mit je 10 bis 15 Wiederholungen durch.

MONTAG	Erledigt
DIENSTAG	Erledigt
MITTWOCH	Erledigt
DONNERSTAG	Erledigt
FREITAG	Erledigt

Woche 5: Mini-Workout

Mit dem Video dieser Woche kannst du an deinem Schreibtisch-Arbeitsplatz Übungen zur Vorbeugung von Fehlhaltungen und Rückenschmerzen durchführen. Verwende dazu ein Theraband und tracke in der Tabelle deine Trainings-Tage.

MONTAG	Erledigt
DIENSTAG	Erledigt
MITTWOCH	Erledigt
DONNERSTAG	Erledigt
FREITAG	Erledigt

Übungen:

1. sitzende Rückenstreckung
2. seitliche Rumpfdrehung
3. Schulterkreisen

