



Jänner

1 Sa	Neujahr
2 So	
3 Mo	1. Woche
4 Di	
5 Mi	
6 Do	Heilige Drei Könige
7 Fr	
8 Sa	
9 So	
10 Mo	2. Woche
11 Di	
12 Mi	
13 Do	
14 Fr	
15 Sa	
16 So	
17 Mo	3. Woche
18 Di	
19 Mi	
20 Do	
21 Fr	
22 Sa	
23 So	
24 Mo	4. Woche
25 Di	
26 Mi	
27 Do	
28 Fr	
29 Sa	
30 So	
31 Mo	5. Woche



1 Müssen wirklich alle Telefonate im Sitzen abgewickelt werden? Stehen Sie beim nächsten Anruf an Ihrem Mobiltelefon auf und gehen Sie durch das Büro. (Wolke Salomon ist „Fit für Österreich“-Kordinatorin der SPORTUNION Vorarlberg)

Februar

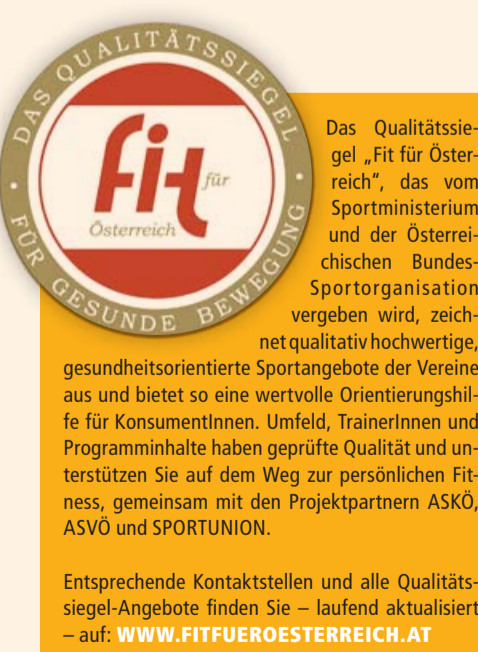
1 Di	
2 Mi	
3 Do	
4 Fr	
5 Sa	
6 So	
7 Mo	6. Woche
8 Di	
9 Mi	
10 Do	
11 Fr	
12 Sa	
13 So	
14 Mo	7. Woche
15 Di	
16 Mi	
17 Do	
18 Fr	
19 Sa	
20 So	
21 Mo	8. Woche
22 Di	
23 Mi	
24 Do	
25 Fr	
26 Sa	
27 So	
28 Mo	9. Woche
29 Di	
30 Mi	
31 Do	



2 Isometrische Kräftigungsübung der Schulterblattfixatoren. Arme waagrecht vor dem Körper, Ellbogen hoch, Finger ineinander haken und vorsichtig nach außen ziehen. 3 – 5 Sekunden halten, dann auslockern. Fünf bis zehn Wiederholungen. (Andreas Panic ist „Fit für Österreich“-Kordinator der ASKO Burgenland)

März

1 Di	
2 Mi	
3 Do	
4 Fr	
5 Sa	
6 So	
7 Mo	10. Woche
8 Di	
9 Mi	Aschermittwoch
10 Do	
11 Fr	
12 Sa	
13 So	
14 Mo	11. Woche
15 Di	
16 Mi	
17 Do	
18 Fr	
19 Sa	
20 So	
21 Mo	12. Woche
22 Di	
23 Mi	
24 Do	
25 Fr	
26 Sa	
27 So	
28 Mo	13. Woche
29 Di	
30 Mi	
31 Do	



Das Qualitätsiegel „Fit für Österreich“, das vom Sportministerium und der Österreichischen Bundes-Sportorganisation vergeben wird, zeichnet qualitativ hochwertige, gesundheitsorientierte Sportangebote der Vereine aus und bietet so eine wertvolle Orientierungshilfe für KonsumentInnen, Umfeld, TrainerInnen und Programminhalte haben geprüfte Qualität und unterstützen Sie auf dem Weg zur persönlichen Fitness, gemeinsam mit dem Projektpartnern ASKO, ASVO und SPORTUNION. Entsprechende Kontaktstellen und alle Qualitätsiegel-Angebote finden Sie – laufend aktualisiert – auf: [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

April

1 Fr	
2 Sa	
3 So	
4 Mo	14. Woche
5 Di	
6 Mi	
7 Do	
8 Fr	
9 Sa	
10 So	
11 Mo	15. Woche
12 Di	
13 Mi	
14 Do	
15 Fr	
16 Sa	
17 So	
18 Mo	16. Woche
19 Di	
20 Mi	
21 Do	Gründonnerstag
22 Fr	Karfreitag
23 Sa	Karsamstag
24 So	Ostersonntag
25 Mo	Ostermontag
26 Di	
27 Mi	
28 Do	
29 Fr	
30 Sa	
31 So	



3 Mobilisieren und lockern der Schultergelenke. Setzen Sie sich gerade auf den Bürosessel. Legen Sie die Hände auf die Schultern und kreisen Sie langsam 10 mal mit den Armen nach hinten. Diese Übung macht die Schultergelenke beweglich. (Lydia Angerer ist „Fit für Österreich“-Kordinatorin der SPORTUNION Steiermark)

Mai

1 So	Staatsfeiertag
2 Mo	18. Woche
3 Di	
4 Mi	
5 Do	
6 Fr	
7 Sa	
8 So	Muttertag
9 Mo	19. Woche
10 Di	
11 Mi	
12 Do	
13 Fr	
14 Sa	
15 So	
16 Mo	20. Woche
17 Di	
18 Mi	
19 Do	
20 Fr	
21 Sa	
22 So	
23 Mo	21. Woche
24 Di	
25 Mi	
26 Do	
27 Fr	
28 Sa	
29 So	
30 Mo	22. Woche
31 Di	



4 Isometrische Kräftigung der Brustmuskulatur. Ausgangsposition: Arme waagrecht vor dem Körper, Handflächen vor dem Körper aneinander legen. Übungsausführung: die Handflächen gegeneinander drücken und 3 – 5 Sekunden halten. Fünf bis zehn Wiederholungen. (Martin Arnold ist „Fit für Österreich“-Kordinator der ASVO Steiermark)

Juni

1 Mi	
2 Do	Christi Himmelfahrt, Vatertag
3 Fr	
4 Sa	
5 So	
6 Mo	23. Woche
7 Di	
8 Mi	
9 Do	
10 Fr	
11 Sa	
12 So	Pfingstsonntag
13 Mo	Pfingstmontag
14 Di	
15 Mi	
16 Do	
17 Fr	
18 Sa	
19 So	
20 Mo	25. Woche
21 Di	
22 Mi	
23 Do	Fronleichnam
24 Fr	
25 Sa	
26 So	
27 Mo	26. Woche
28 Di	
29 Mi	
30 Do	
31 So	



5 Dehnung der Nackenmuskulatur. Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl. Neigen Sie den Kopf zur linken Seite (Blickrichtung geradeaus) und schieben Sie die rechte Hand Richtung Boden. Die Übung ist richtig ausgeführt, wenn Sie in der seitlichen Nackenmuskulatur ein leichtes Ziehen spüren. Halten Sie diese Position 10 – 20 Sekunden. (Corinna Schütz ist „Fit für Österreich“-Kordinatorin der SPORTUNION Oberösterreich)

Juli

1 Fr	
2 Sa	
3 So	
4 Mo	27. Woche
5 Di	
6 Mi	
7 Do	
8 Fr	
9 Sa	
10 So	
11 Mo	28. Woche
12 Di	
13 Mi	
14 Do	
15 Fr	
16 Sa	
17 So	
18 Mo	29. Woche
19 Di	
20 Mi	
21 Do	
22 Fr	
23 Sa	
24 So	
25 Mo	30. Woche
26 Di	
27 Mi	
28 Do	
29 Fr	
30 Sa	
31 So	



6 Mobilisierung der Lendenwirbelsäule. Gerade hinsetzen. Hände hinter dem Rücken übereinander legen, Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln mit dem Körper gegen die Lehne drücken – einatmen, Muskeln entspannen und den Druck lösen – ausatmen. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal hintereinander. (Martin Neuwirth ist „Fit für Österreich“-Kordinator der SPORTUNION Salzburg)

August

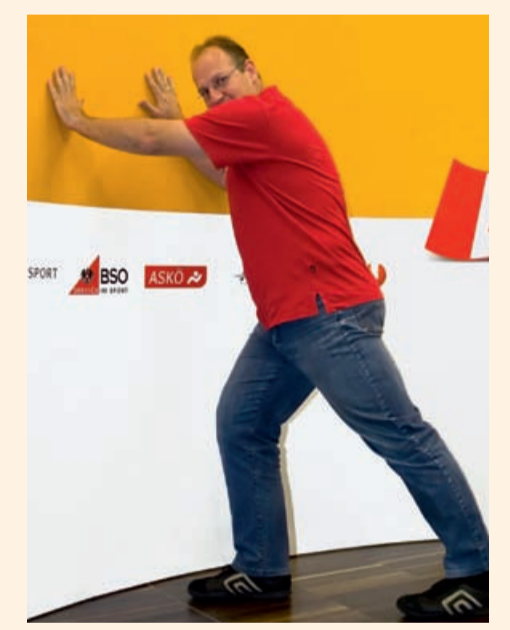
1 Mo	31. Woche
2 Di	
3 Mi	
4 Do	
5 Fr	
6 Sa	
7 So	
8 Mo	32. Woche
9 Di	
10 Mi	
11 Do	
12 Fr	
13 Sa	
14 So	
15 Mo	33. Woche
16 Di	
17 Mi	
18 Do	
19 Fr	
20 Sa	
21 So	
22 Mo	34. Woche
23 Di	
24 Mi	
25 Do	
26 Fr	
27 Sa	
28 So	
29 Mo	35. Woche
30 Di	
31 Mi	



7 Koordinationsübung/Gleichgewicht. Einbeinstand, Arme zur Seite, 5 – 10 Sekunden ruhig stehen, dann Beinwechsel. Varianten: zusätzlich Kopf links/rechts drehen. Intensivierung: Standbein leicht beugen und strecken. (Martin Hackauf ist „Fit für Österreich“-Kordinator der ASVO Wien)

September

1 Do	
2 Fr	
3 Sa	
4 So	
5 Mo	36. Woche
6 Di	
7 Mi	
8 Do	
9 Fr	
10 Sa	
11 So	
12 Mo	37. Woche
13 Di	
14 Mi	
15 Do	
16 Fr	
17 Sa	
18 So	
19 Mo	38. Woche
20 Di	
21 Mi	
22 Do	
23 Fr	
24 Sa	
25 So	
26 Mo	39. Woche
27 Di	
28 Mi	
29 Do	
30 Fr	
31 So	



8 Dehnen der Wadenmuskulatur. Ausgangsstellung: linkes Bein gestreckt, rechtes Bein leicht gebeugt. Fersen am Boden, Füße gerade nach vorne gerichtet. Hände an einer Wand abstützen. Ausführung: rechtes Knie mehr beugen, Becken nach vorne bewegen, das Ziehen soll in der linken Wade zu spüren sein. Hinweis: Die Fersen bleiben am Boden. Dann Seitenwechsel. (Guido Walther ist „Fit für Österreich“-Kordinator der ASKO Niederösterreich)

Oktober

1 Sa	
2 So	
3 Mo	40. Woche
4 Di	
5 Mi	
6 Do	
7 Fr	
8 Sa	
9 So	
10 Mo	41. Woche
11 Di	
12 Mi	
13 Do	
14 Fr	
15 Sa	
16 So	
17 Mo	42. Woche
18 Di	
19 Mi	
20 Do	
21 Fr	
22 Sa	
23 So	
24 Mo	43. Woche
25 Di	
26 Mi	Nationalfeiertag
27 Do	
28 Fr	
29 Sa	
30 So	
31 Mo	44. Woche

**DARAUF MÜSSEN SIE ACHTEN:**  
 • Die Ausführung: Die einzelnen Bewegungen und Übungen langsam und konzentriert durchführen.  
 • Die Atmung: Atmen Sie bei den Übungen immer tief und gleichmäßig weiter – nicht „pressen“.  
 • Die Reihenfolge: Es ist ganz egal, in welcher Reihenfolge Sie diese zehn Übungen machen; Sie können sie auch abwechselnd und einzeln zwischen durch in den Arbeitsalltag einbauen.  
 • Die Dauer: Halten Sie sich ungefähr an die Vorgaben der einzelnen Übungen. Ideal ist es, die gesamte Serie an einem Arbeitstag zwei- bis dreimal zu wiederholen.

Unterstützung und Anleitung bei der Umsetzung dieser und anderer Übungen erhalten Sie bei den Sportorganisationen ASKO, ASVO und SPORTUNION.

November

1 Di	Allerheiligen
2 Mi	Allerseelen
3 Do	
4 Fr	
5 Sa	
6 So	
7 Mo	45. Woche
8 Di	
9 Mi	
10 Do	
11 Fr	
12 Sa	
13 So	
14 Mo	46. Woche
15 Di	
16 Mi	
17 Do	
18 Fr	
19 Sa	
20 So	
21 Mo	47. Woche
22 Di	
23 Mi	
24 Do	
25 Fr	
26 Sa	
27 So	1. Advent
28 Mo	48. Woche
29 Di	
30 Mi	
31 Do	



9 Stand Up. Mit dieser Übung wird einerseits die Oberschenkelmuskulatur gekräftigt, andererseits schult man auch seine Koordination. Den Stuhl etwas vom Tisch schieben. Die Füße brauchen einen guten Stand am Boden. Rücken gerade und jetzt ohne Hilfe der Hände 15 mal aufstehen und wieder mit geradem Rücken niedersetzen. (Eva Maria Britzmann ist „Fit für Österreich“-Kordinatorin der SPORTUNION Kärnten)

Dezember

1 Do	
2 Fr	
3 Sa	
4 So	2. Advent
5 Mo	49. Woche
6 Di	
7 Mi	
8 Do	Maria Empfängnis
9 Fr	
10 Sa	
11 So	3. Advent
12 Mo	50. Woche
13 Di	
14 Mi	
15 Do	
16 Fr	
17 Sa	
18 So	4. Advent
19 Mo	51. Woche
20 Di	
21 Mi	
22 Do	
23 Fr	
24 Sa	Heiliger Abend
25 So	Christtag
26 Mo	Stephanitag
27 Di	
28 Mi	
29 Do	
30 Fr	
31 Sa	Silvester



10 „Weihnachtsgeist beschwören“. Finger verschränken. Weihnachtsgeist vorsichtig zwischen die Handflächen nehmen. Handgelenke abwechselnd rechts und links kreisen und den Weihnachtsgeist dabei beschwören. (Christina Zwack ist „Fit für Österreich“-Kordinatorin des ASKO Tirol)