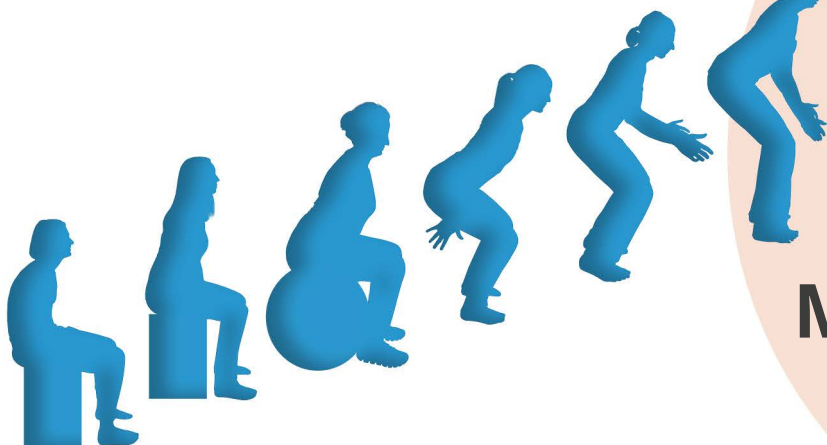


20 JAHRE GESUNDHEIT DURCH RICHTIGE BEWEGUNG



Machen Sie mit!

AKTION IM MAI 2024
Das Bewegungstagebuch

Heuer feiern wir 20 Jahre PhysioLeoben!

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Es ist wunderbar mit Ihnen in Leoben an mehr Gesundheit durch richtige Bewegung zu arbeiten.

Zum Jubiläum laden wir Sie ein, im Mai 2024 bei unserer Aktion Das Bewegungstagebuch mitzumachen!

Gemeinsam schaffen wir die österreichische Bewegungsempfehlung!

☺ **Dokumentieren Sie täglich**, wieviel Zeit Sie sich bewusst bewegen oder Krafttraining machen.

☺ **Zum Ausdauertraining (=Bewegungsminuten) zählt:**

Zügiges Spaziergehen, Nordic Walking, Radfahren, Wandern, Rollschuhfahren, Schwimmen, ...
Alles soll mit mittlerer Anstrengung und in guter Qualität gemacht werden,
mit guter Wirbelsäulenaufriechung, geraden Beinachsen und entspannten Schultern.

☺ **Zum Krafttraining zählt:**

Training im Fitnesscenter, „Fit mit Phillip“, das individuelle Programm Ihrer Physiotherapeuten, Online-Workouts, ...

**Österreichische
Bewegungsempfehlung**
pro Woche
150-300 min Ausdauertraining
& mind. 2 mal pro Woche
Krafttraining

GEWINNSPIEL!

Senden Sie uns Ihr ausgefülltes Bewegungstagebuch inkl. ausgefüllter Rückseite bis 7.6.2024 und gewinnen Sie bewegungsfördernde Preise.

AKTION IM MAI 2024

Das Bewegungs-Tagebuch

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Durchhaltevermögen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochenergebnis
BM: 35 min Spaziergehen KT: 20 min „Fit mit Phillip“	BM: 120 min Wandern	1	2	3	4	5	BM: min KT: min
6	7	8	9	10	11	12	BM: min KT: min
13	14	15	16	17	18	19	BM: min KT: min
20	21	22	23	24	25	26	BM: min KT: min
27	28	29	30	31			BM: min KT: min
							BM: min
							KT: min

Bitte jeweils die Bewegungsminuten (BM) und das Krafttraining (KT) mit kurzer Notiz eintragen. Rechnen Sie immer wochenweise die Minuten zusammen, siehe rechte Spalte. Am Ende gibt es dann zwei Gesamtzahlen für Mai.

ICH BIN DABEI

Das Bewegungs-Tagebuch & Gewinnspiel

Vorname:

Nachname:

Adresse:

E-Mail:

Telefonnummer:

Machen Sie mit beim Gewinnspiel!

Geben Sie bis 7.6.2024 den ausgefüllten Kalender bei PhysioLeoben ab bzw. senden Sie ihn per E-Mail oder per Post an

E-Mail: praxis@physioleoben.net

Postadresse: Pichlmayergasse 15/2; 8700 Leoben

Verlosung am 7.6.2024. Die Gewinner werden von uns verständigt!

Gewinnen Sie Therapie Gutscheine, Massagebälle, Trainingsbänder und vieles mehr.

Teilnahmeberechtigt sind alle Bewegungsfreudigen.

Preise können nicht bar abgelöst werden.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das 20-Minuten-Krafttraining für zu Hause

mind. 2x pro Woche

20x Kniebeugen

Variante: 20x Hinsetzen und Aufstehen vom Sessel

20x Liegestütze

Varianten: auf den Knien, Hände am Sessel, gegen die Wand,...

20x Bauchübungen

z.B. Radfahren in Rückenlage mit Bauchaktivität zur Lendenstabilisation

20x Gewichte stemmen

im Sitzen 1-3kg senkrecht hoch; z.B. mit 1.5l Wasserflaschen,...

20 Sekunden Planke halten

Für einen kraftvollen Mai 2024