

*#schreibtischhüpf\*in*

# **ENDLICH WIEDA SITZ'N...**

*...vergiss nicht alle 40 Minuten  
aufzustehen & eine Sitzpause zu  
machen.*

**ÖBSV**  
Oösterreichischer Behindertensportverband

*#kühlschranksportler\*in*

# **SCHAU MA MOI..**

*...vor dem Essen Ausfallschritte  
machen, dann schmeckt's gleich  
besser.*

**ÖBSV**  
Österreichischer Skisportverband

*#türstockakrobat\*in*

# **SICHA GEHT DES...**

*...Liegestütze gegen den Türrahmen  
helfen dabei fit zu bleiben.*

**ÖBSV**  
Österreichischer Stützpunktverband

*#badezimmerathlet\*in*

# **NA GUAT..**

*...was man beim Zähneputzen noch  
machen kann: Auf einem Bein  
stehen oder Kniebeugen!*

**ÖBSV**  
Oösterreichischer Behindertensportverband

*#eingangstürenchampion*

**DAMMA WOS...**

*...nimm heute die Stiegen und nicht  
den Aufzug.*

**ÖBSV**  
Österreichischer Skisportverband