



Aktiv & Bewegt

Jeden Tag 10 Minuten Bewegungs-Challenge für den Februar

Vor allem im Winter sind wir lieber irgendwo drinnen im Warmen und sitzen dabei viel häufiger und länger. Unser Körper benötigt aber regelmäßig Bewegung, damit er fit, gesund, konzentriert und ausgeglichen bleiben kann. Schon 10 Minuten am Tag machen einen Unterschied!

Die Februar-Challenge: 10 Minuten Bewegung – jeden Tag!

- Freies Tanzen zum Lieblingslied
- Bewegen wie ein Tier: hüpfen wie ein Frosch, krabbeln wie ein Bär, springen wie ein Känguru, laufen wie ein Krebs
- Bewegungspausen zwischendurch: Arme/Schultern kreisen, Füße ausschütteln, alles strecken
- Draußen aktiv sein: kleiner Spaziergang, zu Fuß in Kindergarten/Schule gehen

Die Challenge kann auch durch einen Mitmachpass unterstützt werden.

Was auch immer du machst, komm in Bewegung!



Für den Inhalt verantwortlich: Nicole Patzelt, BSc, BSc

