

# Meine AKTIVE WOCHE



Wähle jeden Tag eine Bewegung aus,
die du in deinen Alltag einbauen möchtest.
Schreibe sie hier auf und hake am Ende des Tages ab!

von _____

| | Meine Bewegung für diesen Tag | Geschafft! |
|---|---|---|
| Montag | | ○ |
| Dienstag | | ○ |
| Mittwoch | | ○ |
| Donnerstag | | ○ |
| Freitag | | ○ |
| Samstag | | ○ |
| Sonntag | | ○ |



Super gemacht! Du bist in dieser Woche aktiv gewesen!
Das ist toll! ♡



# Aktive Woche – Was machen wir ?

Schreibe die Bewegungsaufgaben mit Bleistift auf die Vorderseite.
So kannst du sie wegradieren und austauschen, wann du möchtest.


Gehe 10 Minuten draußen spazieren


Mache 10 Kniebeugen vor dem Abendessen


Tanze vor den Hausaufgaben zu deinem Lieblingslied


Gehe nach dem Mittagessen 10 Minuten nach draußen


Fahre 15 Minuten Fahrrad, Roller oder Inliner


Mache 10 Hampelmänner vor dem Zähneputzen

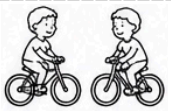

Gehe nachmittatgs eine Runde um den Block

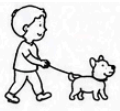

Spiele 15 Minuten draußen oder auf dem Spielplatz


Mache 20 Hampelmänner nach den Hausaufgaben

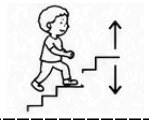

Stehe wie ein Flamingo, während du Zähne putzt


Nimm heute jedes Mal die Treppe statt des Aufzugs


Verabrede dich mit jemandem für eine kleine Fahrradrunde


Gehe mit dem Hund spazieren, wenn ihr einen habt

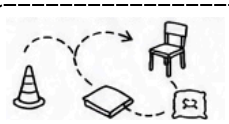

Bleibe ein ganzes Lied lang in Bewegung


Laufe vor dem Abendessen zweimal eine Treppe auf und ab


Hilf 10 Minuten beim Aufräumen und bleib dabei in Bewegung


Gehe 15 Minuten mit deiner Familie spazieren


Laufe einmal durch die ganze Wohnung oder das Haus


Erfinde einen Bewegungsweg durch Wohnung oder Garten


Mache eine Bildschirmpause und 10 Ausfallschritte


Gehe beim Telefonieren oder Erzählen auf und ab


Spiele draußen 10 Minuten mit dem Ball



Hüpfe vor dem Essen 15 Mal auf und ab


Hüpfe zweimal vom Wohnzimmer in die Küche und zurück