



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|--|---|--|--|--|
| <p>Um fit in den Frühling zu starten, hast du hier tägliche Challenges. Lass dir von dem QR-Code unten helfen und dich von den anderen zu Überraschungs-Challenges verleiten. Viel Spaß und los geht's!!!</p> | <p>10 Kniebeugen 10 Beckenheber 10 Ausfallschritte 10 Sumo Kniebeuge</p> <p>Trinke heute mindestens 3 Liter Wasser</p> | <p>10 Hampelmänner 10 Kicks in Rückenlage 10 Seitstütze Beinheber 10 Strecksprünge</p> <p>Lesen 10 oder mehr Seiten in einem Buch</p> | <p>Ruhetag:</p> <p>Versuche dich dafür heute regelmäßig zu dehnen, z.B. während der Arbeit oder vor dem zu Bett gehen</p> | <p>10 Liegestütze 10 Superman 10 asynchrone Liegestütze 10 Armkreisen pro Richtung</p> <p>Lass dich überraschen:</p>  | <p>10 Scheibenwischer 30s Unterarmstütze 10 Crunches</p> <p>Schaffst du einen Nachmittag ohne dein Handy?</p> | <p>10 Good Mornings 10 Lufttritte 10 Bergsteiger 10 seitliche Ausfallschritte</p> <p>Schreibe eine To-Do-Liste für die kommende Woche.</p> |
| <p>Ruhetag: Geh stattdessen 30 Minuten spazieren</p> <p>Kommst du einen Tag ohne Fernseher aus?</p> | <p>15 Kniebeugen 15 Ausfallschritte 15 Sumo Kniebeugen 15 Beckenheber</p> <p>Versuche diese Woche komplett auf Alkohol zu verzichten</p> | <p>15 Hampelmänner 15 Kicks in Rückenlage 15 Seitstütze Beinheber 15 Strecksprünge</p> <p>Achte darauf heute ca. 8 Stunden Schlaf zu bekommen.</p> | <p>Ruhetag</p> <p>Geh in deiner Mittagspause eine Runde spazieren.</p> | <p>15 Liegestütze 15 Superman 15 asynchrone Liegestütze 15 Armkreisen pro Richtung</p> <p>Meditiere heute für 5 Minuten.</p> | <p>15 Scheibenwischer 45s Unterarmstütze 15 Crunches</p> <p>Trinke heute mindestens 3 Liter Wasser.</p> | <p>15 Good Mornings 15 Lufttritte 15 Bergsteiger 15 seitliche Ausfallschritte</p> <p>Schreibe eine To-Do-Liste für die kommende Woche.</p> |
| <p>Ruhetag</p> <p>Steh heute beim ersten Wecker auf.</p> | <p>20 Kniebeugen 20 Ausfallschritte 20 Sumo Kniebeugen 20 Beckenheber</p> <p>Überraschungs-challenge:</p>  | <p>20 Hampelmänner 20 Kicks in Rückenlage 20 Seitstütze Beinheber 20 Strecksprünge</p> <p>Greife heute statt zu Schokolade zu Obst/Gemüse als Snack.</p> | <p>Ruhetag</p> <p>Miste eine Schublade in deinem Zuhause aus.</p> | <p>20 Liegestütze 20 Superman 20 asynchrone Liegestütze 20 Armkreisen pro Richtung</p> <p>Trinke heute mindestens 3 Liter Wasser.</p> | <p>20 Scheibenwischer 60s Unterarmstütze 20 Crunches</p> <p>Melde dich heute bei einem/r Freund/in oder deiner Familie und plant euer nächstes Treffen.</p> | <p>20 Good Mornings 20 Lufttritte 20 Bergsteiger 20 seitliche Ausfallschritte</p> <p>Schreibe eine To-Do-Liste für die kommende Woche.</p> |
| <p>Ruhetag:</p> <p>Wenn du dich gestresst fühlst, nimm 5 tiefe Atemzüge.</p> | <p>25 Kniebeugen 25 Ausfallschritte 25 Sumo Kniebeugen 25 Beckenheber</p> <p>Meditiere heute für 5 Minuten</p> | <p>25 Hampelmänner 25 Kicks in Rückenlage 25 Seitstütze Beinheber 25 Strecksprünge</p> <p>Leib heute 10 oder mehr Seiten in einem Buch</p> | <p>Ruhetag</p> <p>Ab 12 Uhr kein Koffein mehr.</p> | <p>25 Liegestütze 25 Superman 25 asynchrone Liegestütze 25 Armkreisen pro Richtung</p> <p>Geh in deiner Mittagspause 10 Minuten spazieren</p> | <p>25 Scheibenwischer 75s Unterarmstütze 25 Crunches</p> <p>Koche oder Backe heute etwas ohne Zucker. Koch-idee nötig?</p>  | <p>25 Good Mornings 25 Lufttritte 25 Bergsteiger 25 seitliche Ausfallschritte</p> <p>Schreibe eine To-Do-Liste für die kommende Woche.</p> |
| <p>Ruhetag:</p> <p>Zum Abschluss eine weitere Überraschungsaufgabe:</p>  | <p>Du kennst eine Übung nicht oder brauchst Hilfe bei der Durchführung? Schau einfach auf unserer Internetseite vorbei.</p> | | | | |  |

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|---|---|--|--|---|
| <p>Um fit in den Frühling zu starten, hast du hier tägliche Challenges. Lass dir von dem QR-Code unten helfen und dich von den anderen zu Überraschung-Challenges verleiten. Viel Spaß und los geht's!!!</p> | <p>8 Runden auf Zeit 8 Burpees 8 Kniebeugen 8 Liegestütze 8 Sit-Ups</p> <p>Trinke heute mindestens 3 Liter Wasser</p> | <p>5 Runden auf Zeit 15 Wippen in Rückenlage 15 V-Ups 15 Bergsteiger 15s Plank</p> <p>Lesen 10 oder mehr Seiten in einem Buch</p> | <p>Heute ist ein Ruhetag! Gehe trotzdem 30 Minuten spazieren</p> <p>Versuche dich zusätzlich regelmäßig zu dehnen, z.B. während der Arbeit oder vor dem zu Bett gehen</p> | <p>30 Minuten Joggen</p> <p>Lass dich überraschen:</p>  | <p>EMOM* für 20min 5 Squat Jumps 5 Burpees</p> <p>Schaffst du einen Nachmittag ohne dein Handy?</p> | <p>Bleib so lange du kannst in der Wandhocke sitzen!</p> <p>Schreibe eine To-Do-Liste für die kommende Woche.</p> |
| <p>Heute ist ein Ruhetag! Gehe trotzdem 30 Minuten spazieren</p> <p>Kommst du einen Tag ohne Fernseher aus?</p> | <p>6 Runden auf Zeit 24 Kniebeugen 24 Liegestütze 24 Ausfallschritte 400m Laufen</p> <p>Versuche diese Woche komplett auf Alkohol zu verzichten</p> | <p>AMRAP* in 20 Minuten 10 Liegestütze 10 Dips (z.B. am Stuhl) 10 Sit-Ups</p> <p>Achte darauf heute ca. 8 Stunden Schlaf zu bekommen.</p> | <p>Heute ist ein Ruhetag! Gehe trotzdem 30 Minuten spazieren</p> <p>Geh in deiner Mittagspause eine Runde spazieren.</p> | <p>30 Minuten Joggen</p> <p>Meditiere heute für 5 Minuten.</p> | <p>Heute ist ein Ruhetag! Gehe trotzdem 30 Minuten spazieren</p> <p>Trinke heute mindestens 3 Liter Wasser.</p> | <p>100 minus dein Alter ergibt die Anzahl der Burpees die du heute machen musst!</p> <p>Schreibe eine To-Do-Liste für die kommende Woche.</p> |
| <p>5 Runden auf Zeit 20 Kniebeugen 20 Ausfallschritte 20 Split Squat Jumps 10 Squat Jumps</p> <p>Steh heute beim ersten Wecker auf.</p> | <p>6 Runden auf Zeit 15 Sit-Ups 15 V-Ups 30s Side-Plank links 30s Side-Plank rechts</p> <p>Überraschung-challenge:</p>  | <p>Heute ist ein Ruhetag! Gehe trotzdem 30 Minuten spazieren</p> <p>Greife heute statt zu Schokolade zu Obst und Gemüse als Snack.</p> | <p>30 Minuten Joggen</p> <p>Miste eine Schublade in deinem Zuhause aus.</p> | <p>20 Good Morning to Squat 30s Bear Hold 20 Squat Jumps 20 Revers Lunges</p> <p>Trinke heute mindestens 3 Liter Wasser.</p> | <p>Heute ist ein Ruhetag! Gehe trotzdem 30 Minuten spazieren</p> <p>Melde dich heute bei einem/r Freund/in oder deiner Familie und plant euer nächstes Treffen.</p> | <p>Laufe mindestens 10.000 Schritte</p> <p>Schreibe eine To-Do-Liste für die kommende Woche.</p> |
| <p>Plankchallenge: 30s Plank 30s Bear Hold 30s Superman Plank 30s Plank Jumping Jacks</p> <p>Wenn du dich gestresst fühlst, nimm 5 tiefe Atemzüge.</p> | <p>Heute ist ein Ruhetag! Gehe trotzdem 30 Minuten spazieren</p> <p>Meditiere heute für 5 Minuten</p> | <p>4 Runden auf Zeit 15 Burpees 15 Jumping Lunges 15 Star Jumps 15 Kniestränge mit Strecksprung</p> <p>Leib heute 10 oder mehr Seiten in einem Buch</p> | <p>25 Bicycle Crunch 25 Superman 20 Sideplank Hip Lift rechts 20 Sideplank Hip Lift links</p> <p>Ab 12 Uhr kein Koffein mehr.</p> | <p>20 Seitheben 20 Squat to Thrust 20 Frontheben 20 Schulterdrücken</p> <p>Geh in deiner Mittagspause 10 Minuten spazieren</p> | <p>5 Runden auf Zeit 45s Wandsitz 15 Wadenheben 15 Sumo Squats 15 Jumping Lunges</p> <p>Koche oder Backe heute etwas ohne Zucker. Koch-idee nötig?</p>  | <p>Halte so lange du kannst eine Plank!</p> <p>Schreibe eine To-Do-Liste für die kommende Woche.</p> |
| <p>Heute ist ein Ruhetag! Gehe trotzdem 30 Minuten spazieren</p> <p>Zum Abschluss eine weitere Überraschungsaufgabe:</p>  | <p>*EMOM: Every Minute On the Minute. Führe die Übungen mit Anbruch jeder Minute aus. Sobald du die Übungen ausgeführt hast, kannst du dich die restliche Minute erholen.</p> <p>*AMRAP: As Many Reps As Possible. Führe in einer bestimmten Zeit so viele Wiederholungen/Runden aus wie möglich.</p> | | | | | |