



3 Wochen Gesundheits-Challenge + Challenge für zwischendurch

Checkliste für Challenges

Woche 1: – Wasser trinken (1 Glas entspricht ca. 200-250 ml)

- Montag: Anfänger: mind. 1,25 Liter
Profi: mind. 1,75 Liter
- Dienstag: Anfänger: mind. 1,25 Liter
Profi: mind. 1,75 Liter
- Mittwoch: Anfänger: mind. 1,5 Liter
Profi: mind. 2 Liter
- Donnerstag: Anfänger: mind. 1,5 Liter
Profi: mind. 2 Liter
- Freitag: Anfänger: mind. 1,75 Liter
Profi: mind. 2,25 Liter
- Samstag: Anfänger: mind. 1,75 Liter
Profi: mind. 2,25 Liter
- Sonntag: Anfänger: mind. 2 Liter
Profi: mind. 2,5 Liter

→ Tipps:

- 1-2 Gläser Wasser nach dem Aufstehen
- 1 Glas Wasser nach jeder Mahlzeit
- 1 Glas Wasser vor dem Schlafen gehen

Woche 2: – Schritte laufen

- Montag: Anfänger: mind. 6000 Schritte
Profi: mind. 8000 Schritte

- ❑ Dienstag: Anfänger: mind. 6500 Schritte
 Profi: mind. 8500 Schritte
- ❑ Mittwoch: Anfänger: mind. 7000 Schritte
 Profi: mind. 9000 Schritte
- ❑ Donnerstag: Anfänger: mind. 7500 Schritte
 Profi: mind. 9500 Schritte
- ❑ Freitag: Anfänger: mind. 8000 Schritte
 Profi: mind. 10000 Schritte
- ❑ Samstag: Anfänger: mind. 8500 Schritte
 Profi: mind. 11000 Schritte

→ Tipps:

- Nach dem Home-Schooling: Spazieren gehen oder mit Freunden treffen
- Treppen laufen statt Aufzugfahren
- Bei Bus oder Bahn Station(-en) vorher aussteigen

Woche 3 – keine Süßigkeiten/kein Zucker + genügend Obst

Verzichtet auf Süßigkeiten und Zucker die ganze Woche

- ❑ Montag: mind. 1 Stück Obst
- ❑ Dienstag: mind. 2 Stücke Obst
- ❑ Mittwoch: mind. 2 Stücke Obst
- ❑ Donnerstag: mind. 2 Stück Obst
- ❑ Freitag: mind. 3 Stücke Obst
- ❑ Samstag: mind. 3 Stücke Obst
- ❑ Sonntag: mind. 3 Stücke Obst

→ Tipps:

- zum Frühstück 1 Stück Obst
- nach der Schule Obst als Snack
- Smoothies zubereiten
- auf Zuckerhaltige Getränke verzichten / nur Wasser trinken
- Obst als Ersatz für Süßigkeiten

Freiwillige Challenges für zwischendurch

2-3 Mal wöchentlich Sport machen

Tipps:

- an Tagen Sport machen, wo man wenige bis keine Hausaufgaben hat / 1 Mal am Wochenende Sport machen
- langsam anfangen und bei 10-20 Minuten beginnen
- wöchentlich Leistung steigern und anstrengendere Übungen / Workouts machen
- Youtube-Workouts machen (Beispiel: Sascha Huber 10 min. Workouts ohne Geräte)