»7 Tage CHALLENGE – SELFCARE – Kümmere dich gut um dich!«

(02.11. - 08.11.2020)

mind. 5 x 10000 Schritte	Sei egoistisch: Mache mind. 3 x etwas nur für dich, weil es dich glücklich macht	Trinkverhalten – 7 x 2-3 l Wasser	Rufe mind. 2x deine Familie an
mind. 5 x 7- 8h Schlaf	Mind. 2 x etwas Nettes für jemanden machen	„Entfliehe" der digitalen Welt: schalte 3 x mind. 1,5 h Handy, Laptop, TV aus	200 Liegestütze über die Woche verteilt (zusätzlich zu deinem eigentlichen Training)
Ändere eine Routine: z.B.: nimm einen anderen Weg zur Arbeit	500 Kniebeuge über die Woche verteilt (zusätzlich zu deinem eigentlichen Training)	Verlasse deine Comfort Zone: z.B. führe ein Gespräch mit einer dir fremden Person (mit Abstand ;-))	mind. 5kg Obst/ Gemüse
mind. 3 x 15min. Mobility und Stretching	Lächle mind. 2 x jemand dir Fremden an	Bleib in Bewegung: nimm immer die Treppe	mind. 3 x etwas Nettes zu jemanden sagen

ERKLÄRUNG: 7 TAGE CHALLENGE »SELFCARE«

- ABSOLVIERE SO VIELE AUFGEFÜHRTE PUNKTE ÜBER DIE WOCHE WIE DU SCHAFFST
- FÜR JEDE »ERLEDIGTE AUFGABE« ERHÄLTST DU EINEN PUNKT
- AM ENDE DER WOCHE TRÄGST DU DIE GESAMTPUNKTZAHL IN DAS KÄSTCHEN EIN.

Punktzahl am Wochenende:

©Unisportzentrum, BUW 2020, Ivonne Hartmann