

# Aktiver April 2021

MONTAG



5 Iss heute gesund und natürlich und trink viel Wasser

12 Setze dir ein Bewegungsziel oder nimm an einem Aktivitätswettbewerb teil

19 Heute ist bildschirmfrei! Nimm dir Zeit, dich aufzuladen

26 Probier eine neue Übung, Aktivität oder Tanzkurs online aus

DIENSTAG



6 Verwandle heute eine regelmäßige Aktivität in ein spielerisches Tun

13 Beweg dich so viel wie möglich, auch wenn du drinnen festsitzt

20 Verbringe heute weniger Zeit im Sitzen. Steh auf und beweg dich öfter

27 Mach eine zusätzliche Pause und geh 15 Minuten nach draußen

MITTWOCH



7 Mach eine Body-Scan-Meditation und nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt

14 Mach den Schlaf zu einer Priorität und gehe rechtzeitig ins Bett

21 Iss heute buntes Gemüse in allen Farben des Regenbogens

28 Mach eine lustige Übung, während du auf etwas wartest

DONNERSTAG

1 Sei diesen Monat aktiver. Beginne heute!

8 Nutze das frühe Morgenlicht, Dimme das Licht am Abend

15 Entspanne deinen Körper und Geist mit Yoga, Tai Chi oder Meditation

22 Mach regelmäßig Pausen zum Dehnen und zum Atmen

29 Triff dich mit einem Freund zum Spaziergang und einem Gespräch

FREITAG



2 Hör auf deinen Körper und sei dankbar für das, was er leisten kann

9 Gib deinem Körper einen Schub: Lache oder bringe jemanden zum Lachen

16 Werde aktiv, indem du heute singst (auch wenn es schräg klingt)

23 Bewege dich zu deiner Lieblingsmusik. Leg dich richtig ins Zeug

30 Werde ein Aktivist für eine Sache, an die du wirklich glaubst

SAMSTAG

3 Verbringe heute so viel Zeit wie möglich im Freien

10 Verwandle deine Hausarbeit oder Aufgaben in eine lustige Form der Bewegung

17 Geh im lokalen Umfeld auf Entdeckungstour und nimm neue Dinge wahr

24 Geh raus und mach eine Besorgung für einen lieben Menschen

SONNTAG

4 Gönn dir einen Tag ohne Technik oder Bildschirm und beweg dich

11 Sei draußen aktiv. Jäte Unkraut oder pflanze Samen ein

18 Nimm dir heute Zeit zum Laufen, Tanzen, Radfahren oder Dehnen

25 Werde in der Natur aktiv. Füttere Vögel oder geh auf Wildtierbeobachtung

