



#februarychallenge

Woche 1 | 01.02.-07.02.21

MO	Gehe min. 8.000 Schritte	Mountainclimber 2x 40 Sek.	Trinke min. 1,5 l
DI	Mache ein YouTube-Video „Fit in der Corona-Krise“	Putze die Zähne auf nur einem Bein	Esse nur vegetarisch
MI	Mache einen Spaziergang	Mache 60 Sek. Hampelmänner	Trinke keinen Alkohol
DO	Steige 100 Treppenstufen	Lass 60 Sek. die Arme kreisen	Verzichte auf Süßigkeiten
FR	Mache ein YouTube-Video „Fit in der Corona-Krise“	Jogge 120 Sek. auf der Stelle	Trinke min. 2,0 l
SA	Gehe min. 10.000 Schritte	Tanze auf deinen Lieblingssong	Esse min. 5 Obst-/ Gemüsesorte
SO	Sei stolz auf dich!	Pause	Gönn dir was!