



#februarychallenge

Woche 3 | 15.02.-21.02.21

MO	Mache ein YouTube-Video „Fit in der Corona-Krise“	Mach pro Seite 30 Sek. Standwaage	Esse nur vegetarisch
DI	Springe 1 Min. lang Seil	Gehe min. 3.000 Schritte	Trinke keinen Alkohol
MI	Mache 1 Min. lang Skisprünge	Putze die Zähne mit geschlossenen Augen	Trinke min. 2,0 l
DO	Mache ein YouTube-Video „Fit in der Corona-Krise“	Mache jemandem ein Kompliment	Esse min. 3 Gemüsesorten
FR	Mache 1 Min. lang Dips	Gehe min. 10.000 Schritte	Esse einen Salat
SA	Absolviere einen 3 km Lauf	Erledige die Hausarbeit mit deiner Lieblings-Playlist	Trinke min. 2,0 l
SO	Sei stolz auf dich!	Pause	Gönn dir was!