

# Aktiver April 2021

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



5 Iss heute gesund und natürlich und trink viel Wasser

6 Verwandle heute eine regelmäßige Aktivität in ein spielerisches Tun

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

8 Nutze das frühe Morgenlicht, Dimme das Licht am Abend

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

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

11 Sei draußen aktiv. Jäte Unkraut oder pflanze Samen ein

12 Setze dir ein Bewegungsziel oder nimm an einem Aktivitätswettbewerb teil

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

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

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

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

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

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

19 Heute ist bildschirmfrei! Nimm dir Zeit, dich aufzuladen

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

21 Iss heute buntes Gemüse in allen Farben des Regenbogens

22 Mach regelmäßig Pausen zum Dehnen und zum Atmen

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

24 Geh raus und mach eine Besorgung für einen lieben Menschen

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



26 Probier eine neue Übung, Aktivität oder Tanzkurs online aus

27 Mach eine zusätzliche Pause und geh 15 Minuten nach draußen

28 Mach eine lustige Übung, während du auf etwas wartest

29 Triff dich mit einem Freund zum Spaziergang und einem Gespräch

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

