



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Dein
bewegter
Mai!



Bewegungs-Challenge: Mach's zur Gewohnheit:

Kreuze Deine Erfolge an!

Im Mai setzen wir den Fokus darauf, Bewegung nachhaltig zur Gewohnheit werden zu lassen!

Unser Ziel: Tägliche Bewegungseinheiten mit festen Routinen – wie beispielsweise Zähne putzen oder Kaffee kochen – zu verknüpfen.

So geht's:

1. Nutzen Sie die **Abschlussveranstaltung** der *Bewegungs-Challenge* im April am **29. April 2026 von 10.00 bis 11.30 Uhr** und legen Sie zunächst eine Routine Ihres Alltages fest, an die Sie im Mai Ihre Bewegungs-Einheit anknüpfen möchten. Sie können sich auch unabhängig von der Veranstaltung selbst eine Routine, die ohnehin schon in Ihrem Alltag stattfindet, raussuchen.
2. Starten Sie pünktlich damit, am 1. Mai 2026 Ihre Routine durchzuführen und knüpfen Sie daran eine beliebige Bewegungseinheit, die Sie im Bewegungs-Kartenspiel „Wer hat den Muskelkater?“ finden, an. Führen Sie diese Routine-Bewegungskombination täglich im Mai durch.
3. Nehmen Sie sich Ihre Fortschritts-Karte „Kreuze Deine Erfolge an“ zur Hand. Kreuzen Sie nach erfolgreicher Durchführung jeden Tag das „Routine-Symbol“ sowie das „Bewegungs-Symbol“ an.
4. Geben Sie uns eine Rückmeldung über Ihre Teilnahme. Wie? Informationen dazu folgen.

Weitere Informationen und Materialien zur *Bewegungs-Challenge* im Mai zum Download:

<https://lzg-rlp.de/de/bewegungs-challenge/bewegungs-challenge-2025.html#collapse-48013>



Sie haben Fragen:

Wenden Sie sich gerne direkt an Ann-Kathrin Senger, asenger@lzg-rlp.de