

Bewegungs-Challenge 2026

Jede Minute zählt – Dein bewegter April!

Nutzen Sie die **Bewegungs-Impulse** als Inspiration für Bewegung im Alltag.

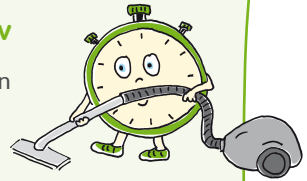
Alltagsbewegung

- ✓ Spazierengehen (mit der Familie, Freunden, Hund oder alleine)
- ✓ Einkauf oder sonstige Erledigungen zu Fuß / mit dem Fahrrad statt mit Auto / Bus / Bahn machen
- ✓ Treppe statt Aufzug
- ✓ Eine Haltestelle früher aussteigen und den Rest zu Fuß laufen
- ✓ Zum Telefonieren auf- und abgehen



Zuhause aktiv

- ✓ Staubsaugen
- ✓ Wischen
- ✓ Aufräumen
- ✓ Fenster putzen
- ✓ Wäsche aufhängen oder zusammenlegen und wegräumen im Stehen



Kleine Bewegungspausen

- ✓ Dehnen
- ✓ Schultern kreisen
- ✓ Rücken mobilisieren
- ✓ Kniebeugen
- ✓ Auf der Stelle marschieren
- ✓ Arme schwingen
- ✓ Lockeres Hüpfen
- ✓ Übungen aus dem Bewegungskartenspiel



Mit Spaßfaktor

- ✓ Tanzen
- ✓ Fangen spielen
- ✓ Ball spielen
- ✓ Seilspringen
- ✓ Mini-Challenges („Wer schafft 20 Schritte rückwärts?“)
- ✓ Mit Musik bewegen oder aufräumen
- ✓ Verstecken spielen
- ✓ Spaziergang mit kleinen Aufgaben („5 rote Dinge finden“)
- ✓ Tierbewegungen nachmachen



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw(ork)
für Gesundheit und Arbeit

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

