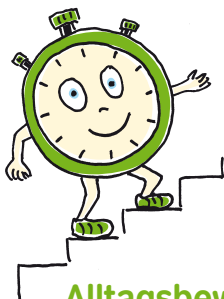


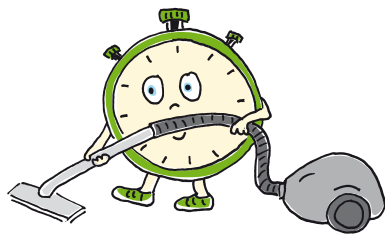
Bewegungs-Challenge 2026

Jede Minute zählt – Dein bewegter April!

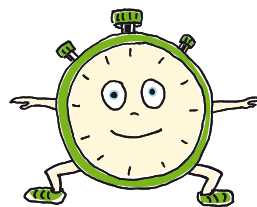
Einfach die gesammelten Minuten täglich auf dieser **Bewegungsminuten-Karte** unter der Art der Bewegung ankreuzen. So werden Fortschritte sichtbar und die Motivation bleibt erhalten.



Alltagsbewegung



Zuhause aktiv



Kleine
Bewegungspausen



Mit Spaßfaktor

Tag	Minuten			Minuten			Minuten			Minuten		
1	5	10		5	10		5	10		5	10	
2	5	10		5	10		5	10		5	10	
3	5	10		5	10		5	10		5	10	
4	5	10		5	10		5	10		5	10	
5	5	10		5	10		5	10		5	10	
6	5	10		5	10		5	10		5	10	
7	5	10		5	10		5	10		5	10	
8	5	10		5	10		5	10		5	10	
9	5	10		5	10		5	10		5	10	
10	5	10		5	10		5	10		5	10	
11	5	10		5	10		5	10		5	10	
12	5	10		5	10		5	10		5	10	
13	5	10		5	10		5	10		5	10	
14	5	10		5	10		5	10		5	10	
15	5	10		5	10		5	10		5	10	

Zwischensumme

Zwischensumme

Zwischensumme

Zwischensumme

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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Spitzenverband



Die Gesundheitskasse.



BKK



IKK



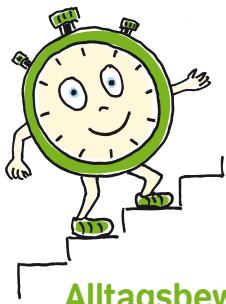
SVLFG



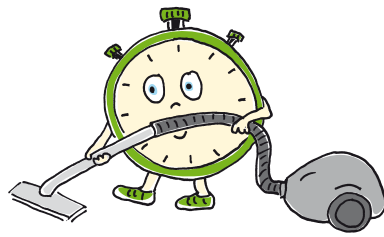
KNAPPSCHAFT
für mehr Gesundheit!



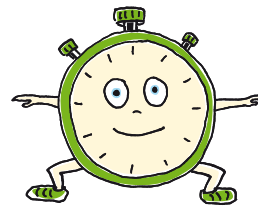
vdek
Die Ersatzkassen



Alltagsbewegung



Zuhause aktiv



Kleine
Bewegungspausen



Mit Spaßfaktor

Tag	Minuten			Minuten			Minuten			Minuten		
16	5	10		5	10		5	10		5	10	
17	5	10		5	10		5	10		5	10	
18	5	10		5	10		5	10		5	10	
19	5	10		5	10		5	10		5	10	
20	5	10		5	10		5	10		5	10	
21	5	10		5	10		5	10		5	10	
22	5	10		5	10		5	10		5	10	
23	5	10		5	10		5	10		5	10	
24	5	10		5	10		5	10		5	10	
25	5	10		5	10		5	10		5	10	
26	5	10		5	10		5	10		5	10	
27	5	10		5	10		5	10		5	10	
28	5	10		5	10		5	10		5	10	
29	5	10		5	10		5	10		5	10	
30	5	10		5	10		5	10		5	10	
Gesamtsumme			Gesamtsumme			Gesamtsumme			Gesamtsumme			



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

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

