



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Dein
bewegter
April!
2026

Bewegungs-Challenge: Jede Minute zählt!

In diesem Jahr feiern wir jede einzelne Minute
Bewegung im Alltag.

Unser Ziel:

Mehr Bewegung ganz selbstverständlich in den Tagesablauf
integrieren und vor allem Bewusstsein dafür schaffen,
wie viel Bewegung wir ohnehin schon in unserem Alltag haben.



So geht's:

- Besuchen Sie unsere **Online-Auftaktveranstaltung am 25. März 2026 von 10.00 bis 11.00 Uhr**. Dort lernen Sie die Challenge kennen, erhalten Infos zur Durchführung und sammeln erste Ideen, wie Sie Bewegungsminuten einfach in Ihren Alltag integrieren können.
- **Sammeln Sie täglich bewusst Bewegungsminuten**. Nutzen Sie als Inspiration die **Bewegungs-Impulskarte** oder die ergänzenden Materialien. Wichtig! Auch kleine Einheiten von 2-5 Minuten zählen!
- **Notieren Sie Ihre gesammelten Minuten täglich auf Ihrer Bewegungsminuten-Karte**. So machen Sie Fortschritte sichtbar und bleiben motiviert.
- Probieren Sie feste Momente im Tag zu finden, an die Sie Bewegung knüpfen können – z. B.: nach dem Aufstehen, den Einkauf zu Fuß erledigen, nach dem Essen oder am Nachmittag mit den Kindern. So entsteht Schritt für Schritt eine neue Gewohnheit.
- Nehmen Sie nach 30 Tagen an unserer **digitalen Abschlussveranstaltung am 29. April 2026 von 10.00 bis 11.30 Uhr** teil, tauschen Erfahrungen aus und sammeln Ideen, wie Sie Ihre neuen Bewegungsroutinen langfristig beibehalten können.
- Geben Sie uns eine Rückmeldung über Ihre Teilnahme. Wie? Informationen dazu folgen.

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

<https://lzg-rlp.de/de/bewegungs-challenge.html>



Sie haben Fragen:

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