



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Bewegungs-
Challenge
2026
für Kinder



Mini Bewegungs-Challenge

Anleitung

Beschreibung:

Bewegung macht Spaß, hält fit und bringt Energie!

Mit dieser kleinen Challenge kannst du jeden Tag eine neue Bewegung ausprobieren und ankreuzen, was du geschafft hast.

In nur **14 Tagen** wirst du zum Bewegungsprofi!

Das braucht ihr:

- Das Kartenspiel „Wer hat den Muskelkater?“
- Die Ankreuzkarte „Mini-Bewegungs-Challenge! Schritt für Schritt zu mehr Bewegung“
- Einen Stift
- Ein bisschen Platz zum Bewegen (drinnen oder draußen)
- Und: Lust, dich zu bewegen!

So funktioniert es:

- Ziehe jeden Tag eine Karte vom Kartenspiel „Wer hat den Muskelkater?“
- Mach die Übung mit!
- Kreuze den Tag auf deiner Ankreuzkarte ab!

Tipp:

Versuche die Challenge 14 Tage lang, jeden Tag durchzuführen.

Wenn du mal einen Tag aussetzt, verlier nicht den Mut, mach einfach am nächsten Tag weiter!

Noch mehr Spaß:

- Denke dir selbst eine Bewegung aus, bastele eine weitere Bewegungskarte und füge sie deinem Kartenspiel „Wer hat den Muskelkater?“ hinzu.