



## **WOCHEN-CHALLENGE**

### **Health & Well-Being**

**→ Stärke dein Wohlbefinden und deine Gesundheit mit der Wochen-Challenge vom Sportinstitut**

**→ Wiederhole diese Challenge für 1 Monat**

#### **Montag: Ernährung**

- Koche ein Gericht deiner Wahl von unserer Homepage nach

#### **Dienstag: Wohlbefinden**

- Führe mit uns eine Bewegte Pause durch

#### **Mittwoch: Bewegung**

- Gehe heute 10.000 Schritte

#### **Donnerstag: Gesund**

- Bereite dir einen frischen Smoothie zu

#### **Freitag: Etwas Neues**

- Ernähre dich heute vegetarisch

#### **Samstag: Fit**

- Immer, zur vollen Stunde (9:00 Uhr, 12:00 Uhr...) machst du 5 Kniebeugen

#### **Sonntag: Relax**

- Nimm an einer Entspannungsübung teil