

Bewegungsplan für die Fastenzeit in 40 Tagen Freude an Bewegung



Download App

von

BLOCK 1: TAG 1 BIS 10

| Nr | Bewegungsaufgabe | Anzahl Dauer | Ziel erreicht |
|----|---|----------------------------------|---------------|
| 1 | Gehe mindestens zwei Stockwerke zu Fuß Idealerweise nutzt du mehrere Chancen, die Stiege anstatt des Liftes zu nehmen | | |
| 2 | Stehe beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein Du hast tagsüber einige Möglichkeiten, die Aufgabe auszuführen (z.B. an der Supermarkt-Kasse oder beim Kochen) | | |
| 3 | Mach eine aktive Mittagspause mit einem Spaziergang Du kannst dabei auch gleich eine Erledigung machen | 10 min | |
| 4 | Mache zum Start in den Tag Kniebeugen vor dem Frühstück Du findest die richtige Ausführung der Übung auch in unserer App Bewegungsrevolution unter "Revolutionäre 21" | 2 x 10 WH | |
| 5 | Mache zwei Übungen aus unseren Fitnessübungen "Revolutionäre 21" im Büro oder zu Hause Dazu eignet sich gut die Übung "Bauchmuskulübung im Sitzen" und "Wall Slides" | je 2 x 10 WH | |
| 6 | Gehe eine Runde zu Fuß um den Häuserblock/ in der Siedlung / im Ort Idealerweise bist du sogar mehr als 10 Minuten unterwegs. Aber vergiss nicht: Eine kleine Runde ist besser als keine. | 10 min | |
| 7 | Mache den "Wadenheber" beim Kaffeekochen, Brote streichen oder sonstigen Hausarbeiten So geht die Übung: Fersen anheben bis du auf den Zehenspitzen stehst und wieder absenken | 5 bis 10 min | |
| 8 | Mache zwei Übungen aus unseren Fitnessübungen "Revolutionäre 21" im Büro oder zu Hause Dazu eignet sich gut die Übung "Oberkörperdreher" und "Hacken" (Übungsausführung siehe App oder Website) | je 2 x 10 WH | |
| 9 | Mache einen Abend-Spaziergang statt vor dem Fernseher zu sitzen oder mit dem Handy zu spielen | 10min | |
| 10 | End-Challenge Block 1: Lass das Auto stehen! Anstatt in die Arbeit zu fahren, gehst du <u>eine Strecke</u> zu Fuß oder fährst mit dem Rad. Oder du erledigst deinen Einkauf mit dem Rad oder besuchst deine Freunde zu Fuß. | Fuß- oder Radweg von min. 10 min | |

BLOCK 2: TAG 11 BIS 20

| Nr | Bewegungsaufgabe | Anzahl Dauer | Ziel erreicht |
|----|---|----------------------------------|---------------|
| 11 | Gehe mindestens drei Stockwerke zu Fuß Idealerweise nutzt du mehrere Chancen, die Stiege anstatt des Liftes zu nehmen | | |
| 12 | Mache drei Übungen aus unseren Fitnessübungen "Revolutionäre 21" im Büro oder zu Hause Dazu eignen sich gut zwei Übungen aus Nr. 5 oder auch "Seitdehnen", "Wandhocke" sowie "Bergsteiger". | je 3 x 10 WH | |
| 13 | Stehe beim Zähneputzen auf einem Bein und schließe dabei die Augen Du hast tagsüber dafür einige Möglichkeiten, um die Aufgabe auszuführen - du kannst dir dafür auch ganz bewusst eine Pause nehmen und dich dabei entspannen! | | |
| 14 | Mache beim Vorbereiten oder vor dem Frühstück Kniebeugen Du findest die richtige Ausführung der Übung auch in unserer App Bewegungsrevolution unter "Revolutionäre 21" | 2 x 10 WH | |
| 15 | Mach eine aktive Mittagspause mit einem Spaziergang Du kannst dabei auch gleich eine Erledigung machen | 10 min | |
| 16 | Mache einen Abend-Spaziergang statt vor dem Fernseher zu sitzen oder mit dem Handy zu spielen | 10 min | |
| 17 | Lass das Auto stehen und gehe/fahre die Strecke zu Fuß/mit dem Rad in die Arbeit/zum Supermarkt/zur Freizeitaktivität | Fuß- oder Radweg von min. 10 min | |
| 18 | Mache drei Übungen aus unseren Fitnessübungen "Revolutionäre 21" im Büro oder zu Hause Dazu eignen sich gut die Übungen "Neunzig Grad", "Hampelmann" und "Ausfallschritt" (Ausführung siehe App/ Website) | je 3 x 10 WH | |
| 19 | Gehe eine große Runde im Ort oder zwei Runden zu Fuß um den Häuserblock/ in der Siedlung Idealerweise bist du etwa 15 bis 20 Minuten unterwegs. Aber vergiss nicht: Eine kleine Runde ist besser als keine. | 15-20 min | |
| 20 | End-Challenge Block 2: Lass das Auto stehen! Anstatt in die Arbeit zu fahren, gehst du <u>die Strecke hin und retour</u> zu Fuß oder fährst mit dem Rad. Oder du erledigst deinen Einkauf mit dem Rad oder besuchst deine Freunde zu Fuß - sei kreativ! | Fuß- oder Radweg von 15-20 min | |

WH = Wiederholungen | Hinweis: Der Zeitraum enthält 46 Tage, daher kannst du einmal pro Woche einen "Joker" einsetzen - ein Tag, an dem du Pause machst. Bei 6 Wochen kommst du so genau auf 40 Aufgaben.

BLOCK 3: TAG 21 BIS 30

| Nr | Bewegungsaufgabe | Anzahl Dauer | Ziel erreicht |
|----|---|---------------------------------|---------------|
| 21 | Gehe mindestens vier Stockwerke zu Fuß Idealerweise nutzt du mehrere Chancen, die Stiege anstatt des Liftes zu nehmen | | |
| 22 | Mache drei Übungen aus unseren Fitnessübungen "Revolutionäre 21" im Büro oder zu Hause Dazu eignen sich gut drei Übungen aus Nr. 5 oder Nr. 12 | je 3 x 10 WH | |
| 23 | Gehe ein Runde zu Fuß um den Häuserblock/ in der Siedlung / im Ort Idealerweise bist du etwa 15 Minuten unterwegs, auch eine kleine Runde ist besser als keine. | 15 min | |
| 24 | Mache den "Wadenheber" beim Kaffeekochen, Brote streichen oder sonstigen Hausarbeiten So geht die Übung: Fersen anheben bis du auf den Zehenspitzen stehst und wieder absenken | 10 min | |
| 25 | Mache drei Übungen aus unseren Fitnessübungen "Revolutionäre 21" im Büro oder zu Hause Dazu eignen sich gut die Übungen aus Nr. 8 oder Nr. 18 | je 3 x 10 WH | |
| 26 | Mache einen Abend-Spaziergang statt vor dem Fernseher zu sitzen oder mit dem Handy zu spielen | 15 min | |
| 27 | Mache zum Start in den Tag Kniebeugen vor dem Frühstück Du findest die richtige Ausführung der Übung auch in unserer App Bewegungsrevolution unter "Revolutionäre 21" | 2 x 15 WH | |
| 28 | Mach eine aktive Mittagspause mit einem Spaziergang Du kannst dabei auch gleich eine Erledigung machen | 10 min | |
| 29 | Stehe beim Zähneputzen auf einem Bein und schließe dabei die Augen Du hast tagsüber dafür viele Möglichkeiten, um die Aufgabe auszuführen. | | |
| 30 | End-Challenge Block 3: Versuche dich an etwas Neuem oder steigere deinen Umfang! Du warst schon lange nicht mehr schwimmen? Ab ins nächste Hallenbad! Du hast noch nie Tennis gespielt? Probier es aus. Du kannst gerne auch die Anzahl an Wiederholungen einer Übung oder die Dauer deines Spaziergangs ausweiten. | Hauptsache du hast Spaß! | |

BLOCK 4: TAG 31 BIS 40

| Nr | Bewegungsaufgabe | Anzahl Dauer | Ziel erreicht |
|----|--|---|---------------|
| 31 | Mache drei Übungen aus unseren Fitnessübungen "Revolutionäre 21" im Büro oder zu Hause Dazu eignen sich gut die Übungen aus Nr. 5 oder 12. Neue Übungen könnten sein: "Standwaage", "Aufrichter" oder "Schwunggymnastik-Langläufer" (Ausführung siehe App oder Website) | je 2 x 15 WH | |
| 32 | Mache zum Start in den Tag Kniebeugen vor dem Frühstück Du findest die richtige Ausführung der Übung auch in unserer App Bewegungsrevolution unter "Revolutionäre 21" | 3 x 10 WH | |
| 33 | Stehe beim Zähneputzen auf einem Bein und schließe dabei die Augen Du hast tagsüber dafür einige Möglichkeiten, um die Aufgabe auszuführen - versuche bewusst die Übung öfter zu machen und dich herauszufordern! | | |
| 34 | Lass das Auto stehen und gehe/radle die Strecke in die Arbeit/zum Supermarkt/zur Freizeitaktivität | | |
| 35 | Mach eine aktive Mittagspause mit einem Spaziergang Du kannst dabei auch gleich eine Erledigung machen | 15 min | |
| 36 | Mache drei Übungen aus unseren Fitnessübungen "Revolutionäre 21" im Büro oder zu Hause Dazu eignen sich gut die Übungen aus Nr. 8 oder Nr. 18. Neue Übungen könnten sein: "Einbeinstand", "Rücken- und Gesäßmuskeldehnung" oder "Hüftkreisen". | je 2 x 15 WH | |
| 37 | Gehe ein Runde zu Fuß um den Häuserblock/ in der Siedlung / im Ort Idealerweise bist du etwa 15 Minuten unterwegs, auch eine kleine Runde ist besser als keine. | 15 min | |
| 38 | Mache den "Wadenheber" beim Kaffeekochen, Brote streichen oder sonstigen Hausarbeiten Die Übungsausführung findest du unter Nr. 7. Mach die Übung bewusst öfter und fordere dich selbst heraus! | 10 min | |
| 39 | Mache einen Abend-Spaziergang statt vor dem Fernseher zu sitzen oder mit dem Handy zu spielen | 15 min | |
| 40 | End-Challenge Block 3: Versuche über dich hinauszuwachsen! Zum krönenden Abschluss wachse über dich hinaus: Mach eine lange Einheit, verdopple die Anzahl der Wiederholungen oder Runden. Verfolge heute bewusst das Ziel, einmal deine Comfort Zone zu verlassen! Auch hier kannst du kreativ sein! | Lass dich überraschen, was passiert! | |

WH = Wiederholungen | Hinweis: Der Zeitraum enthält 46 Tage, daher kannst du einmal pro Woche einen "Joker" einsetzen - ein Tag, an dem du Pause machst. Bei 6 Wochen kommst du so genau auf 40 Aufgaben.

So viele Aufgaben habe ich von 40 erledigt:

So viele End-Challenges habe ich von 4 geschafft:

