

## 2. WIE DU IN BEWEGUNG KOMMST

Nach dieser Challenge wirst du spaßige und einfache Wege kennen, aktiv zu bleiben – jederzeit, überall, mit oder ohne Ausrüstung. Kein Fitnessstudio? Kein Problem! Hier hast du Optionen.

### CHALLENGES

---

#1.

(45 MIN)



Sieh dir dieses kurze VIDEO an:

**"Jeder kann Sport treiben", sagt der Trainer für Behindertensport Paul – Londoner #234"**

[https://www.youtube.com/watch?v=WE8TDICKmUY&ab\\_channel=1000Londoners](https://www.youtube.com/watch?v=WE8TDICKmUY&ab_channel=1000Londoners)

1. Schreibe deine Zweifel und Ängste in Bezug auf körperliche Aktivität auf.
2. **Was denkst du, ist für dich in Bezug auf körperliche Aktivität möglich?**  
(Welche Aktivitäten sind für dich machbar? Wie oft/wann und wo könntest du körperlich aktiv sein?)
3. **Mikrodosis-Challenge:**  
Reflektiere über jede Bewegung, die du tagsüber machst. Sie summieren sich – und am Ende stellst du vielleicht fest, dass du dich viel mehr bewegt hast, als du dachtest. Du schaffst das!

Einige Beispiele für Mikrodosen sind:

- Bücher aufheben
- Putzen und Staubsaugen
- Von Unterricht zu Unterricht oder vom Büro in die Kantine laufen

Schreibe alle deine Mikrodosen auf!



**Be active**

**Be well**



**DRUCKE DIESE SEITE AUS UND HÄNGE ES AN DEINE WAND,  
UM NOCH HEUTE ANZUFANGEN.**



---

## #2.

(2-5 TAGE)



**Suche nach einer Aktivität, die dir gefällt und die zu deinen Fähigkeiten passt – am besten in deiner Nachbarschaft.**

(Sie sollte zu den Möglichkeiten passen, die du vorher genannt hast.)

Schreibe deine Ergebnisse auf.

- Du kannst zum Beispiel so danach suchen: Im Internet recherchieren, mit Freundinnen, Familie, Lehrerinnen oder Trainer\*innen sprechen, in sozialen Netzwerken nachfragen
- Sei nicht zu streng mit dir.
- Mach es dir leicht und einfach – such dir eine Aktivität, die Spaß macht und die du leicht und am besten täglich oder mehrmals pro Woche machen kannst.

---

## #3.

(10 TAGE)



Stell dir an jedem Tag der nächsten 10 Tage für 1–5 Minuten vor, wie du deine bevorzugte körperliche Aktivität ausübst – wie du dich darauf vorbereitest, sie durchführst und abschließt.

Wähle eine feste Zeit für deine Visualisierung, damit sie zur Gewohnheit wird. Zum Beispiel: „Wenn mein Wecker morgens klingelt, setze ich mich im Bett auf und stelle mir 5 Minuten lang vor, wie ich meine Lieblingssportart ausübe.“

*"Die Wissenschaft zeigt, dass selbst kleine Bewegungen – wie Gehen, Putzen oder Dehnen – dein Gehirn, deine Stimmung und deine Energie stärken. Das beweist: Jeder Schritt zählt auf dem Weg zu einem gesünderen, glücklicheren Ich.."*



**Be active**

**Be well**



**DRUCKE DIESE SEITE AUS UND HÄNGE ES AN DEINE WAND,  
UM NOCH HEUTE ANZUFANGEN.**

