

# 3. BEWEGE DICH MIT DEM, WAS DU HAST

Am Ende dieser Challenge wirst du wissen, wie du mit dem, was du hast, aktiv bleiben kannst – ganz ohne Ausrüstung und ohne Stress. Ob Tanzen, Radfahren oder Dehnen in Lernpausen – du wirst Bewegung auf deine eigene Art möglich machen.

## CHALLENGES

---

**#1.**

(20 MIN)



Welche Ressourcen (Zeit, Geld, geeigneter Ort usw.) brauchst du, um körperlich aktiv zu sein?

**Schreibe auf:**

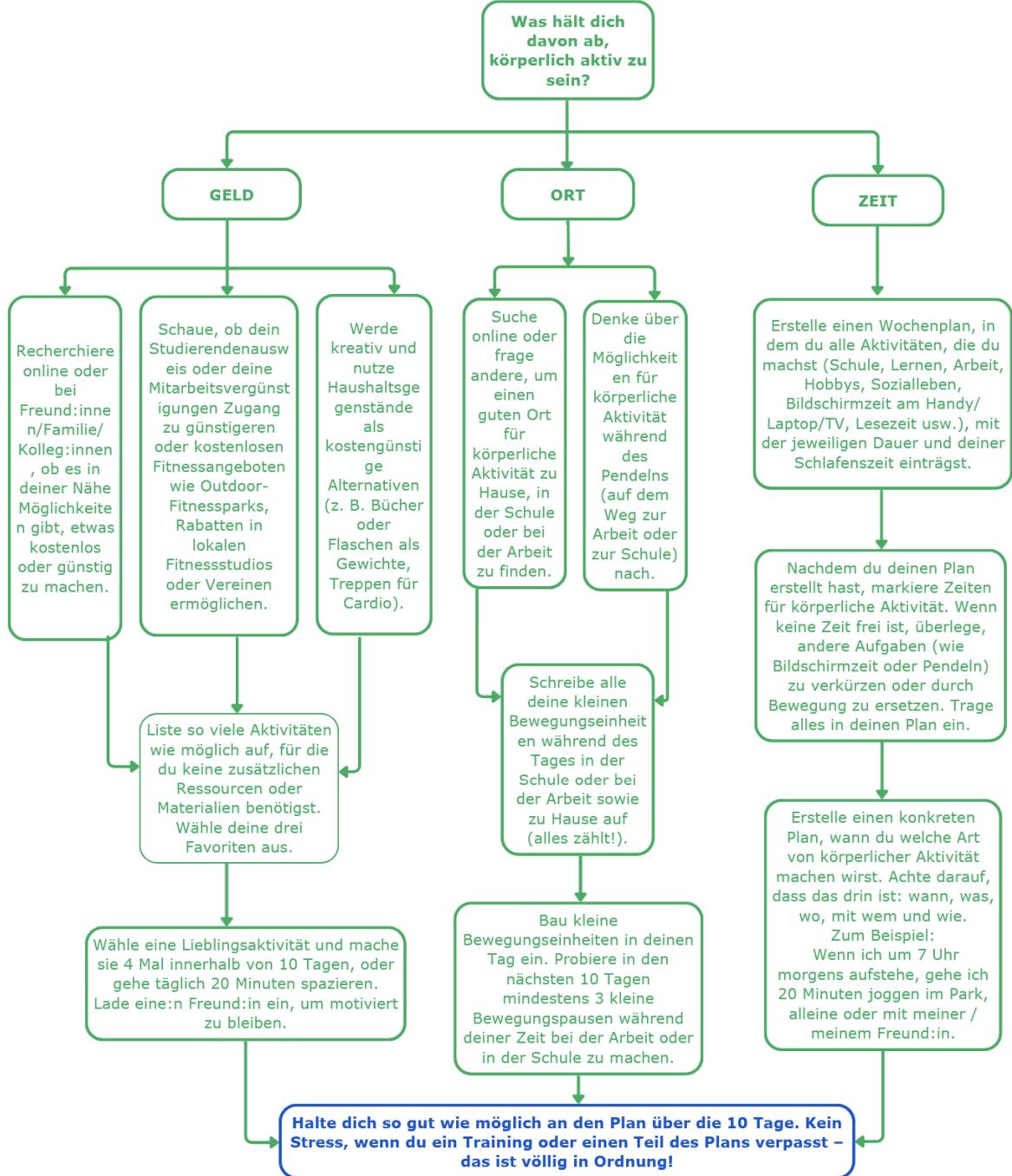
1. Die Ressourcen, die du bereits hast.
2. Die Ressourcen, die du noch brauchst.
3. Was dich daran hindert, körperlich aktiv zu sein. Wenn du Geld, Ort oder Zeit aufgeschrieben hast: Gehe zur entsprechenden Unter-Challenge bei #2.

 **Be active**  
 **Be well**

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



## #2. (10 TAGE)



**Be active**  
Be well

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



*"Du brauchst keine teure Ausrüstung oder perfekte Bedingungen. Die Wissenschaft zeigt, dass Beständigkeit, Kreativität und das Nutzen dessen, was du hast, ausreichen, um deinen Körper zu bewegen, dein Gehirn zu stärken und dich gut zu fühlen."*

 **Be active**

 **Be well**

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

