

# 30-Tage-Challenge

## Sitzfrei durch den Alltag



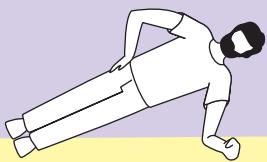
### Woche 1:

#### Bewusstsein schaffen



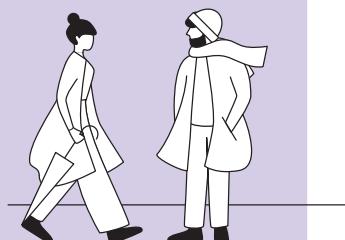
### Woche 2:

#### Bewegung integrieren



### Woche 3:

#### Routinen festigen



### Woche 4:

#### Kreativ und nachhaltig



- |                       |        |  |    |
|-----------------------|--------|--|----|
| <input type="radio"/> | Tag 1  | → Starte mit einem 10-minütigen Spaziergang  | +5 |
| <input type="radio"/> | Tag 2  | → Stehend frühstücken oder Kaffee trinken    | +3 |
| <input type="radio"/> | Tag 3  | → 3x am Tag 10 Kniebeugen                    | +5 |
| <input type="radio"/> | Tag 4  | → Gehe während eines Telefonats              | +4 |
| <input type="radio"/> | Tag 5  | → 1 h ohne Sitzen verbringen                 | +6 |
| <input type="radio"/> | Tag 6  | → Mittagspause draußen verbringen            | +5 |
| <input type="radio"/> | Tag 7  | → Treppen statt Aufzug – konsequent          | +4 |
| <input type="radio"/> | Tag 8  | → 5 min tanzen zu deiner Lieblingsmusik      | +5 |
| <input type="radio"/> | Tag 9  | → Nach jedem Meeting kurz aufstehen          | +3 |
| <input type="radio"/> | Tag 10 | → 15 min barfuß laufen (wenn möglich)        | +5 |
| <input type="radio"/> | Tag 11 | → Geh-Meeting oder Spaziergang mit Freund*in | +6 |
| <input type="radio"/> | Tag 12 | → Beim Fernsehen in Werbepausen aufstehen    | +4 |
| <input type="radio"/> | Tag 13 | → 10 min Yoga oder Dehnübungen               | +5 |
| <input type="radio"/> | Tag 14 | → Sitzfreie Mahlzeit                         | +4 |
| <input type="radio"/> | Tag 15 | → 1 h ohne Bildschirm                        | +5 |
| <input type="radio"/> | Tag 16 | → Podcast beim Gehen hören                   | +4 |
| <input type="radio"/> | Tag 17 | → 3x 5 min Bewegungspause im Alltag          | +5 |
| <input type="radio"/> | Tag 18 | → Neue Gehstrecke erkunden                   | +6 |
| <input type="radio"/> | Tag 19 | → 10 min Treppensteigen                      | +5 |
| <input type="radio"/> | Tag 20 | → Stehend lesen oder schreiben               | +4 |
| <input type="radio"/> | Tag 21 | → Sitzfrei-Challenge mit jemandem teilen     | +3 |
| <input type="radio"/> | Tag 22 | → 20 min Spaziergang bei Sonnenuntergang     | +5 |
| <input type="radio"/> | Tag 23 | → Bewegungsziel für die Woche setzen         | +3 |
| <input type="radio"/> | Tag 24 | → 5 min Hampelmänner                         | +6 |
| <input type="radio"/> | Tag 25 | → Lieblingssportart ausprobieren             | +6 |
| <input type="radio"/> | Tag 26 | → Sitzfrei Freizeitaktivität                 | +4 |
| <input type="radio"/> | Tag 27 | → 10 min Stretching vor dem Schlafen         | +4 |
| <input type="radio"/> | Tag 28 | → Belohnung planen für Challenge-Ende        | +3 |
| <input type="radio"/> | Tag 29 | → Lieblingsbewegung wiederholen              | +4 |
| <input type="radio"/> | Tag 30 | → Fazit schreiben und Punkte zählen          | +5 |

### Levelsystem:

- Level 1 (Aufsteher\*in): 0-30 Punkte  
Level 2 (Dranbleiber\*in): 31-70 Punkte  
Level 3 (Sitzfrei-Champion): 71-100+ Punkte



Pronova  
BKK