

30-Tage-Challenge

Sitzfrei durch den Alltag



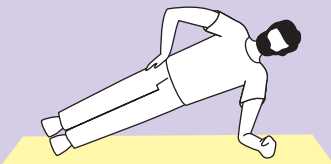
Woche 1:

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 | → | Sitzfreie 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 |