



Wochenprogramm für die Gesundheit

Haltet euch fit – bis wir wieder gemeinsam Sport treiben können. Wir, die Skizunft möchten euch bei guter Gesundheit und guter Laune halten. Ab sofort gibt es hier ein Wochenprogramm, für alle, die Spaß daran haben.

Donnerstag

- Gehe mindestens 5000 Schritte
- Putze die Zähne auf einem Bein stehend
- Trinke keinen Alkohol

Freitag

- Steige mindestens 100 Treppenstufen
- Kreise deine Arme 30 sec nach hinten
- Trinke mindestens 1,5 l Flüssigkeit (Auch Alkohol? Leider eher nicht.)

Samstag

- Mache 30 Armstützen an der Badewanne
- Stehe 20 mal vom Stuhl auf, ohne die Hände zu benutzen
- Esse heute vegetarisch

Sonntag

- Mache einen langen Spaziergang
- Putze die Zähne auf einem Bein stehend
- Iss ein gesundes Müsli

Montag

- Mache 30 Armstützen an der Badewanne
- Mache 30 Kniebeugen
- Iss heute einen Obstsalat als Nachspeise

Dienstag

- Steige mindestens 100 Treppenstufen
- Putze die Zähne auf einem Bein stehend
- Trinke keinen Alkohol

Mittwoch

- Mache einen langen Spaziergang
- Kreise deine Arme 30 sec nach hinten
- Trinke mindestens 1,5 l Flüssigkeit

Falls das Wetter es erlaubt, sind auch folgende Sonderaktionen denkbar:

- Schippe Schnee
- Wandere im Schnee (Wandern geht immer)
- Laufe Ski

Bleibt gesund!
Eure Skizunft