



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Bewegungs-Challenge 2025: Kreuze Deine Erfolge an!

Mach's zur Gewohnheit: Dein bewegter Mai

Dieses Jahr setzen wir den Fokus darauf, Bewegung nachhaltig zur Gewohnheit werden zu lassen!

Unser Ziel: Tägliche Bewegungseinheiten mit festen Routinen – wie beispielsweise Zähne putzen oder Kaffee kochen – zu verknüpfen.

So geht's:

1. Legen Sie zunächst eine Routine Ihres Alltages fest, an die Sie im Mai Ihre Bewegungs-Einheit anknüpfen möchten. Nutzen Sie dazu gerne die Unterstützung unserer Auftaktveranstaltung am 30. April 2025.
2. Starten Sie pünktlich damit, am 1. Mai 2025 Ihre Routine durchzuführen und knüpfen Sie daran eine beliebige Bewegungseinheit, die Sie im Bewegungs-Kartenspiel finden, an.
3. Nehmen Sie sich Ihre Fortschritts-Karte „Kreuze Deine Erfolge an“ zur Hand. Kreuzen Sie nach erfolgreicher Durchführung jeden Tag das „Routine-Symbol“ sowie das „Bewegungs-Symbol“ an.
4. Nehmen Sie nach 31 Tagen gerne an unserer Abschlussveranstaltung teil, um weitere Bewegungs-Einheiten und Tipps zur Motivation zu erhalten.
5. Geben Sie uns eine Rückmeldung über Ihre Teilnahme und Sie erhalten eine kleine Aufmerksamkeit. Wie? Informationen dazu folgen.

Weitere Informationen und Materialien zur *Bewegungs-Challenge* zum Download:

<https://lzg-rlp.de/de/bewegungs-challenge.html>



Sie haben Fragen:

Wenden Sie sich gerne direkt an Ann-Kathrin Senger , asenger@lzg-rlp.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

