ASKÖ

G'SUND IM FEBRUAR

- Gesund und bewusst durch den Februar - 28 Tage Challenge -

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 **Wirbelsäule mobilisieren** 6 Minuten (Video)	**2** **Hopsi Hopper B(a)uchmuskel Training** 11 Minuten (Video)	**3** **Heute gibt´s Salat!** Vitaminbomben, Protein & mehr (Rezept am Blog)	**4** **Aktiv Challenge** Für jede/n ein- und aus-gegangene/n Anruf/Mail - 1 Minute Bewegung	**5** **Tabata mit Julia** 24 Minuten (Video)	**6** **Time to read** Entspann dich & schmöker heute mind. 20 Seiten in einem Roman	**7** **Saisonaler Obsttag** Iss heute saisonales Obst! (Blog)
8 **Bewegte & aktive Mittagspause** 10 Minuten (Video)	**9** **Liegestütz-Challenge** Wie viele Arten schaffst du? (Video)	**10** **Trinke heute mindestens 2L Wasser**	**11** **Pilates** 20 Minuten (Video)	**12** **Home Fit: Dreieck, Kreis & die Acht** 6 Minuten (Video)	**13** **Lieblingshobby** Nimm dir heute mind. 30 Minuten Zeit für dein Lieblingshobby	**14** **Yoga Morgenroutine** 30 Minuten (Link)
15 **Good Mornings** 6 Miinuten (Video)	**16** **Nie länger als 2h am Stück sitzen**	**17** **Reise durch den Körper (Meditation)** 22 Minuten (Video)	**18** **Heute keine Süßigkeiten** Gesunde Alternativen (Blog)	**19** **Ganzkörper-Handtuch Workout** 20 Minuten (Video)	**20** **Mind. 10.000 Schritte** Gemütlicher Winter-Spaziergang?	**21** **Mindfulness-Challenge** Schreibe 10 Dinge auf, für die du dank-bar bist
22 **Koordinations-impuls** 4 Minuten (Video)	**23** **Tee statt Kaffee!** Ersetze heute deinen Kaffee mit Tee!	**24** **Mittagspause Workout** 10 Minuten (Video)	**25** **Verzichte heute auf zugesetzten Zucker!**	**26** **Rücken-mobilisation** 9 Minuten (Video)	**27** **Bauch, Beine Po!** 38 Minuten (Video)	**28** **Zeit für DICH!** Suche dir eine Challenge aus, die du ab jetzt regelmäßig machen möchtest!

askoe_tirol ASKOETirol www.youtube.com/ASKOETirol

#gsundimFebruar
#askoetirol