

# Deine **move:sum** Februar-Checkliste

\*Zum Abhaken gedacht, nicht zum Sich-selbst-nerven.

## Das Wichtigste in kurz

Im Februar sammelst du:

- 6 Sporteinheiten (mindestens 30 Minuten)
- 15 Bewegungs-Momente (kurz & alltagstauglich)

## Deine **Sporteinheiten**

*6x im Februar · mind. 30 Minuten · echter Sport · was, entscheidest du*

|                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ |
| <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ |
| <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ |

## Deine **Bewegungs-Momente**

*z.B.: Treppe statt Lift · 5 Min Dehnen · kurze Runde um den Block  
Mobility · im Büro durchbewegen · früher aus den Öffis*

|                                     |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ |
| <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ |
| <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ |
| <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ |
| <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ | <input type="checkbox"/> Was? _____ |

**move:sum** · Small moves, big sum