

# B

Trainiere zu

**Endurance  
Level 1  
Video**



# I

Mache 30  
Kniebeugen



# N

Mache Yoga in  
Leichter Sprache  
online



# G

Tanze zu Deiner  
Lieblingsmusik



# O

Poste ein Selfie  
wie Du trainierst.  
Nutze das Hashtag  
**#IchBleibeFit**



Genieße  
einen  
gesunden  
Snack

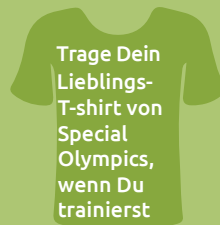
Mache bei einem  
Online-Training  
von SO NRW mit



Mache 30x  
Hampelmann



Trage Dein  
Lieblings-  
T-shirt von  
Special  
Olympics,  
wenn Du  
trainierst



Widme Dich  
5 Minuten lang nur  
positiven Gedanken



Mache einen  
Spaziergang oder  
jogge für 30 Minuten



Beschäftige Dich  
5 Minuten lang mit  
einem  
Anti-Stress-Ball



# FREE SPACE

Meditiere  
10 Minuten lang



Trinke 5 Flaschen  
Wasser am Tag



Halte Dich im  
Unterarmstütz  
für 1 Minute



Wasche für 20  
Sekunden Deine  
Hände



Iss 5x Obst und  
Gemüse an einem  
Tag



Hüpfe 1 Minute lang  
wie ein Frosch.



Trainiere zu  
**Strength Level 1  
Fitness Video**



Putze und  
lüfte Dein Zimmer



Trainiere zu  
**Flexibility Level 1  
Fitness Video**



Mache mit beim  
**#SOSpendenlauf**



Mache 15  
Liegestütz



Gehe für 30 Minuten  
Spazieren oder  
fahre Fahrrad

