



#AwoFitFürAlle

Nachhaltig und gesund durch den November

4 Wochen - 4 Themen:

Woche 1 (1.–7. November): In Bewegung

Woche 2 (8.–14. November): Iss dich stark!

Woche 3 (15.–21. November): Entspannt durch den Tag

Woche 4 (22.–30. November): Digital Detox



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1 Beweg dich an der frischen Luft.	2 Spaziergang durch Wald & Feld.
3 Yoga mit Simon oder ähnliches Workout.	4 Gehirnjogging: Kreuzworträtsel oder App.	5 Pilates mit Steffi oder ähnliches Workout.	6 Yoga mit Simon oder ähnliches Workout.	7 Geh heute ein paar Minuten rückwärts.	8 Power-Frühstück & Spaziergang.	9 Gesund regional kochen & entspannen.
10 Muntermacher-Drink am Morgen.	11 Gesunde Fasnachtssnacks statt Pfannkuchen.	12 Gesundes Frühstück (allein oder im Team).	13 Lieblingsgericht in gesünderer Variante.	14 Gesunde Süßigkeiten: z.B. Fruchtleider oder Datteln.	15 5-Minuten-Morgenmeditation.	16 Entspannter Sonntag – bewusst genießen.
17 Achtsamkeit mit Simon oder ähnliche Übung.	18 Schreib 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.	19 Schlafmeditation ausprobieren.	20 Achtsamkeit mit Simon oder ähnliche Übung.	21 10 Minuten Pownap oder Ruhepause.	22 Handyfreie Stunde – bewusst offline.	23 Handy aufräumen: unnötige Apps löschen.
24 20-20-20-Regel für bildschirmfreie Augenpausen.	25 Bildschirmzeit halbieren.	26 „Device-Free Meeting“: ohne Handy & Laptop.	27 Handy-Nachhaltigkeitscheck.	28 Social-Media-freier Tag.	29 Wellness-Tag für dich.	30 Entspannter Abschluss & Selbstbelohnung.

