

Bewegungs-Bingo

♥ **Spielregeln:**

- Versuche, eine Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) zu füllen!
- Oder sei ein Champion und knacke das ganze Bingo!
- Teile deine Erfolge & Fotos mit der Community mit dem Hashtag **#SitzDichNichtFest**

Beim Warten
(z. B. auf den
Kaffee) 10
Kniebeugen
machen ☕

Einmal um den
Block gehen
(z. B. in der
Mittagspause)
☀️

Mindestens
8000 Schritte an
einem Tag
sammeln 🚶

1x pro Stunde
aufstehen und
in die Länge
strecken 😊

Fersen heben
und senken
beim Zähne
putzen 🦷

Während des
Telefonierens
aufstehen und
rumlaufen 📞

Beim Fernsehen
oder Serie
schauen 30
Sekunden Plank
halten 📺

Auto etwas
weiter weg
parken und
längere Strecke
zu Fuß
zurücklegen 🚗

Lieblingssong
abspielen und 2
Minuten dazu
tanzen 🎶

10x pro Seite
Knie heben 🚀

Dehne dich
bewusst nach
dem Aufstehen
2 Minuten 🧘

Jemanden mit
deiner
Begeisterung
fürs Sitzfasten
anstecken 😄

Eine Kollegin
oder einen
Kollegen zum
gemeinsamen
Spaziergehen
motivieren 🤝

Treppe statt
Aufzug nehmen
🚶

10
Hampelmänner/-
frauen
zwischendurch
machen 🏃

Einmal bewusst
die Sitzhaltung
überprüfen und
verbessern 🪑