

## 3 Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Der Weg zur Schule langweilt dich? Joggen ist irgendwie eintönig? Das geht auch anders! Hier kommen drei Tipps, mit denen du Bewegung mit Fun-Faktor in deinen Tag bringen kannst:



### 1. Tanzen zur Lieblings-Playlist

Einfach mal Abschalten! Mach deine Zimmertür zu, dreh laut deine Lieblings-Songs auf und tanze dazu.



### 2. Tischtennis reloaded

Peppe Tischtennis mit kreativen Extraregeln auf: Zum Beispiel muss bei jedem Ball ins Aus eine 10-sekündige Tanzeinlage eingelegt werden.



### 3. Outdoor-Gym

Eine prima Abwechslung zum Fitnessstudio: meist wenig los und an der frischen Luft – ein tolles Training ist garantiert. Wenn es bei dir kein Outdoor-Gym gibt, versuche Bäume, Treppen, Bänke oder ein Klettergerüst in dein Workout zu integrieren.