

# Fit bleiben in Coronazeiten!

Stundenlang am Schreibtisch um Aufgaben in Mebis zu erledigen? Das Gefühl, dass man nicht mehr klar Denken kann? Rückenschmerzen vom Sitzen? Das kennen wir gerade alle. Die Lösung?

## **Raus an die frische Luft!**

*Frische Luft ist wichtig, um den Kopf frei zu bekommen und wieder Energie zu tanken. Die Sportaufgabe für die kommende Woche: etwas Zeit draußen auf den Beinen verbringen!*

Hier sind ein paar Aufgaben für einen etwas anderen Spaziergang. Versuche dir pro Spaziergang/Ausdauerlauf eine oder mehrere Aufgaben vorzunehmen. Hast du einige gelöst, kannst du die schönsten Bilder für alle als Beitrag in unser Team hochladen.

Also: Kopfhörer rein, Musik an und loslaufen. Wähle das Tempo wie du möchtest. Achte immer auf deine Umgebung.

**Autofarbe:** Finde ein blaues und ein grünes Auto.

---

**Hunde:** Gehe so lange laufen, bis du 5 Hunde gesehen hast.

---

**Hausnummer – Challenge:** Finde die höchste Hausnummer in deinem Heimatort.

---

**Treppenstufen – Challenge:** Finde die Treppe mit den meisten Stufen und bezwinde diese.

---



**Bauwerke:** Fotografiere das schönste historische Gebäude in deiner Umgebung.

---



**Brücken:** Laufe über drei unterschiedliche Brücken.

---



**Landschaft:** Gehe zu dem Ort mit der schönsten Aussicht.

---

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>

Um nicht den Überblick zu verlieren, kannst du in dieser Tabelle notieren, an welchem Wochentag du welche Aufgabe geschafft hast.