

# August Frühsport Challenge

Worum geht es?

Wir motivieren uns gegenseitig, ab morgen eine Woche lang morgens früh aufzustehen und unsere neue, sportliche oder entspannte Morgenroutine zu etablieren. Eben genau das, was du machen möchtest.

## Drei gute Gründe für einen entspannten oder sportlichen Start in den Tag:

- Du startest entspannt oder sportlich in den Tag und schüttest so Endorphie (Glückshormone) statt Cortisol (= Stresshormone) aus.
- Du entscheidest dich aktiv dafür, dir eine Woche lang zwischen 5 und 30 Minuten aktiv Zeit für dich zu nehmen, stehst dafür früher auf und stellst fest, dass es dir sehr gut tut und diese gute Stimmung sich auf den restlichen Tag überträgt.
- Egal, wie stressig der Tag wird oder welche ungeplanten Herausforderungen du meistern musst, du hast heute trainiert. Das steht fest. Das kann dir niemand mehr nehmen. Daran darfst du einen Haken machen und brauchst es nicht mehr den ganzen Tag vor dir herschieben.
- Beispiele: ein Spaziergang am Morgen, du gehst barfuß durchs nasse Gras, du machst Yoga auf der Terrasse oder am Balkon, du gehst laufen, du gehst schwimmen oder radelst zur Arbeit, du hollerst eine Runde mit deiner Lieblingsmusik auf den Ohren, du gehst ins Studio zum Krafttraining oder schwimmen... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. **Alles ist erlaubt!**  
**Hauptsache, du stehst dafür früher auf und es tut dir gut.**

# August Frühsport Challenge

- Ganz wichtig: sei stolz auf jeden Schritt!
- Versuche achtsam zu sein.
- notiere dir, was dir gut getan hat oder was für dich künftig nicht mehr in Frage kommt.
- Sei offen und mutig, auch etwas neues auszuprobieren.
- vielleicht nimmst du dein Handy (für Fotos) mit und hast das Glück, ein Reh oder einen Hasen im Feld zu sehen?
- oder du bist so früh unterwegs, dass du den Sonnenaufgang genießen kannst?
- vielleicht findest du jemanden, der mit dir gemeinsam sportelt?
- es geht hierbei nicht um die meisten Kilometer, die längsten Distanzen oder "höher, schneller, weiter"
- sondern um kleine Veränderungen, die langfristig zu guten Gewohnheiten werden
- einen Beispielplan sowie ein leeres Blatt für dich zum Ausfüllen findest du auf den Folgeseiten

Hast du noch Fragen?  
Bist du dabei?  
dann markiere mich gerne,  
oder nutze die Hashtags:  
#laufendoptimistisch  
#frühsportchallenge

# August Frühsport Challenge

WOCHE

MONTAG

10 MIN raus an  
die frische Luft

DIENSTAG

15 Minuten  
Spazieren gehen

MITTWOCH

5 Minuten meditieren  
(draußen)

DONNERSTAG

15 Minuten gehen und  
laufen im Wechsel

FREITAG

draußen frühstücken -  
sportlich Ruhetag

SAMSTAG

15 Minuten Hullern,  
barfuß im Gras

SONNTAG

30 Minuten  
Schwimmen

ZIELE

- 3 x Sport
- 
- 

SO HABE ICH MICH GEFÜHLT

**BEISPIEL**



NOTIZEN

Tag 1 war toll, an  
Tag 2 fiel es mir  
schwer weil...

# August Frühsport Challenge

MONTAG	
DIENSTAG	
MITTWOCH	
DONNERSTAG	
FREITAG	
SAMSTAG	
SONNTAG	

WOCHE

<b>ZIELE</b>
●
●
●

SO HABE ICH MICH GEFÜHLT


	<b>NOTIZEN</b>

# August Frühsport Challenge

MONTAG	
DIENSTAG	
MITTWOCH	
DONNERSTAG	
FREITAG	
SAMSTAG	
SONNTAG	

WOCHE

<b>ZIELE</b>
●
●
●

SO HABE ICH MICH GEFÜHLT


	<b>NOTIZEN</b>