



# LOS GEHT'S!

**HÖCHSTE ZEIT FÜR EINE TRINKPAUSE**

Legen Sie auf Ihrem Weg zwischendurch eine Pause ein und trinken Sie einen Schluck Wasser. Bei heißen Temperaturen darf es auch etwas mehr sein.



**BLEIBEN  
SIE „FLÜSSIG“:**  
Einfach unterwegs  
immer eine Wasser-  
flasche mitnehmen!





# LOS GEHT'S!

## FRISCHLUFTKUR FÜR DIE FÜSSE

Gönnen Sie Ihren Füßen heute Frischluft und gehen Sie (bei angemessener Witterung) ein Stück des Weges barfuß. Spüren Sie bewusst den Boden unter Ihren Füßen.

Auf die Füße – fertig – los!

### VERGLEICHEN SIE BEIM NÄCHSTEN RUNDGANG IHRE WAHRNEHMUNG:

Hat sich die Temperatur  
oder der Untergrund  
geändert?



*„Wen barfuß geht,  
den drücken die Schuhe nicht.“*

(Sprichwort)



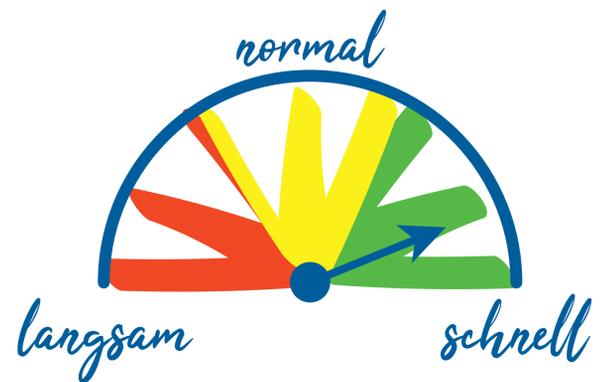
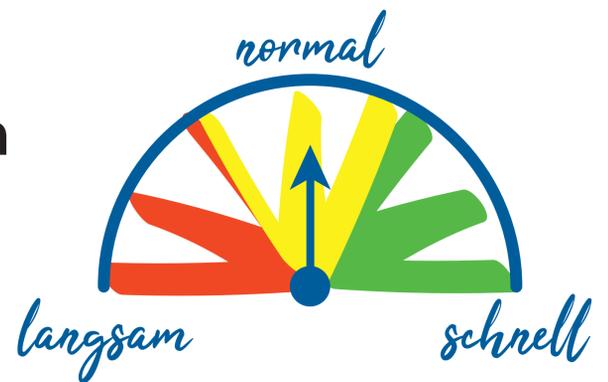


# LOS GEHT'S!

## TEMPOÄNDERUNG

**Spielen Sie mit Ihrem Gehtempo:**

- » Beginnen Sie mit Ihrer gewohnten **Geschwindigkeit** und gehen Sie in dieser **ca. 2 Minuten**
- » Marschieren Sie in der **nächsten Minute so flott wie möglich**
- » Wechseln Sie anschließend wieder zu Ihrem gewohnten Tempo, um nach **2 Minuten** wieder **rascher** zu werden



**Wiederholen Sie diesen Ablauf mehrere Male.**





# LOS GEHT'S!

**AUS DEM GLEICHGEWICHT  
INS GLEICHGEWICHT**

Versuchen Sie Ihr Gleichgewicht herauszufordern, indem Sie sich auf ein Bein stellen. Versuchen Sie diese Position für einige Sekunden zu halten und wechseln Sie danach auf das andere Bein.

Für mehr Herausforderung schließen Sie die Augen oder suchen Sie sich einen geeigneten Gegenstand, um darauf zu balancieren.

