

# GLÜCKS - CHALLENGE, BE HAPPY

**1**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**2**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**3**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**4**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**5**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**6**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**7**



Mein Glücksmoment:

---

---

---

**8**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**9**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**10**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**11**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**12**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**13**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**14**

Mein Glücksmoment:

---

---

---



**15**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**16**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**17**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**18**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**19**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**20**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**21**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**22**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**23**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**24**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**25**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**26**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**27**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**28**

Mein Glücksmoment:

---

---

---



**29**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

**30**

Mein Glücksmoment:

---

---

---

# HAMPELMANN CHALLENGE

**1**

15 Hampelmänner

**2**

20 Hampelmänner

**3**

25 Hampelmänner

**4**

30 Hampelmänner

**5**

Rest Day

**6**

35 Hampelmänner

**7**

40 Hampelmänner

**8**

45 Hampelmänner

**9**

50 Hampelmänner

**10**

Rest Day

**11**

55 Hampelmänner

**12**

60 Hampelmänner

**13**

65 Hampelmänner

**14**

70 Hampelmänner

**15**

Rest Day

**16**

75 Hampelmänner

**17**

80 Hampelmänner

**18**

85 Hampelmänner

**19**

90 Hampelmänner

**20**

Rest Day

**21**

95 Hampelmänner

**22**

100 Hampelmänner

**23**

105 Hampelmänner

**24**

Rest Day

**25**

110 Hampelmänner

**26**

115 Hampelmänner

**27**

120 Hampelmänner

**28**

Rest Day

**29**

125 Hampelmänner

**30**

130 Hampelmänner

# REGENBOGEN CHALLENGE

MIN 5 PORTIONEN OBST UND GEMÜSE AM TAG IN DEN FARBEN DES REGENBOGENS

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



# foodspring<sup>®</sup>

## SQUAT CHALLENGE

**1**

20 Squats



**2**

25 Squats



**3**

Rest Day



**4**

30 Squats



**5**

35 Squats



**6**

Rest Day



**7**

40 Squats



**8**

45 Squats



**9**

50 Squats



**10**

Rest Day



**11**

50 Squats



**12**

55 Squats



**13**

60 Squats



**14**

Rest Day



**15**

60 Squats



**16**

65 Squats



**17**

70 Squats



**18**

Rest Day



**19**

70 Squats



**20**

75 Squats



**21**

80 Squats



**22**

Rest Day



**23**

80 Squats



**24**

85 Squats



**25**

90 Squats



**26**

Rest Day



**27**

90 Squats



**28**

95 Squats



**29**

100 Squats



**30**

100 Squats



foodspring®  
WASSER CHALLENGE

1

  

2

  

3

  

4

  

5

  

6

  

7

  

8

  

9

  

10

  

11

  

12

  

13

  

14

  

15

  

16

  

17

  

18

  

19

  

20

  

21

  

22

  

23

  

24

  

25

  

26

  

27

  

28

  

29

  

30



# foodspring®

## SIXPACK CHALLENGE

**1**

30 Sek. Crunches  
30 Sek. Russian twist  
30 Sek. Leg raises  
Pause: 30 Sek.  
Repeat 2 x

**2**

Plank 40 Sek.  
Pause: 20 Sek.  
Repeat 2 x

**3**

30 Sek. Crunches  
30 Sek. Russian twist  
30 Sek. Leg raises  
Pause: 30 Sek.  
Repeat 2 x

**4**

Rest Day

**5**

Plank 50 Sek.  
Pause: 25 Sek.  
Repeat 2 x

**6**

40 Sek. Crunches  
40 Sek. Russian twist  
40 Sek. Leg raises  
Pause: 30 Sek.  
Repeat 3 x

**7**

Plank 60 Sek.  
Sideplank left 45 Sek.  
Sideplank right 45 Sek.  
Pause: 45 Sek.  
Repeat: 2 x

**8**

30 Sek. Mountain climbers  
Pause: 30 Sek.  
Repeat: 3 x

**9**

Rest Day

**10**

45 Sek. Crunches  
45 Sek. Russian twist  
45 Sek. Leg raises  
Pause: 30 Sek.  
Repeat 3 x

**11**

Plank 60 Sek.  
Sideplank left 45 Sek.  
Sideplank right 45 Sek.  
Pause: 45 Sek.  
Repeat: 2 x

**12**

45 Sek. Mountain climbers  
Pause: 20 Sek.  
Repeat: 4 x

**13**

Rest Day

**14**

60 Sek. plank  
Pause: 30 Sek.  
Repeat 3 x

**15**

50 Sek. Crunches  
50 Sek. Russian twist  
50 Sek. Leg raises  
Pause: 30 Sek.

**16**

50 Sek. Mountain climbers  
Pause: 30 Sek.  
Repeat: 3 x

**17**

Rest Day

**18**

60 Sek. Crunches  
60 Sek. Russian twist  
60 Sek. Leg raises  
Pause: 30 Sek.  
Repeat 3 x

**19**

60 Sek. plank  
Pause: 30 Sek.  
Repeat 4 x

**20**

60 Sek. Mountain climbers  
Pause: 30 Sek.  
Repeat: 3 x

**21**

Rest Day

**22**

60 Sek. Crunches  
60 Sek. Russian twist  
60 Sek. Leg raises  
Pause: 30 Sek.  
Repeat 4 x

**23**

Plank 60 Sek.  
Sideplank left 60 Sek.  
Sideplank right 60 Sek.  
Pause: 45 Sek.  
Repeat: 2 x

**24**

60 Sek. Mountain climbers  
Pause: 30 Sek.  
Repeat: 4 x

**25**

Rest Day

**26**

60 Sek. Crunches  
60 Sek. Russian twist  
60 Sek. Leg raises  
Pause: 30 Sek.  
Repeat 4 x

**27**

60 Sek. Mountain climbers  
Pause: 15 Sek.  
Repeat: 3 x

**28**

60 Sek. plank  
Pause: 30 Sek.  
Repeat 4 x

**29**

Rest Day

**30**

60 Crunches  
Pause: 20 Sek.  
60 Russian Twist  
Pause: 20 Sek.  
60 Leg raises  
Pause: 20 Sek.  
Plank: 60 Sek.  
Pause: 20 Sek.  
Repeat 2 x

# foodspring®

## SELBSTLIEBE CHALLENGE

1

Das finde ich schön an mir:

---

---

---

2

Das finde ich schön an mir:

---

---

---

3

Das finde ich schön an mir:

---

---

---

4

Das finde ich schön an mir:

---

---

---

5

Das finde ich schön an mir:

---

---

---

6

Das finde ich schön an mir:

---

---

---

7

Das kann ich gut:

---

---

---



8

Das kann ich gut:

---

---

---

9

Das kann ich gut:

---

---

---

10

Das kann ich gut:

---

---

---

11

Das kann ich gut:

---

---

---

12

Das kann ich gut:

---

---

---

13

Was meine Freunde an mir mögen:

---

---

14

Was meine Freunde an mir mögen:

---

---



15

Was meine Freunde an mir mögen:

---

---

16

Was meine Freunde an mir mögen:

---

---

17

Was meine Freunde an mir mögen:

---

---

18

Was meine Freunde an mir mögen:

---

---

19

Das mag ich an mir:

---

---

---

20

Das mag ich an mir:

---

---

---

21

Das mag ich an mir:

---

---

---



22

Das mag ich an mir:

---

---

---

23

Das mag ich an mir:

---

---

---

24

Das mag ich an mir:

---

---

---

25

Das habe ich schon erreicht:

---

---

26

Das habe ich schon erreicht:

---

---

27

Das habe ich schon erreicht:

---

---

28

Das habe ich schon erreicht:

---

---



29

Das habe ich schon erreicht:

---

---

30

Das habe ich schon erreicht:

---

---

# DANKBARKEITS CHALLENGE

**1**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**2**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**3**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**4**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**5**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**6**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**7**



Ich bin dankbar für:

---

---

---

**8**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**9**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**10**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**11**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**12**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**13**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**14**

Ich bin dankbar für:

---

---

---



**15**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**16**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**17**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**18**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**19**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**20**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**21**

Ich bin dankbar für:

---

---

---



**22**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**23**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**24**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**25**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**26**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**27**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**28**

Ich bin dankbar für:

---

---

---



**29**

Ich bin dankbar für:

---

---

---

**30**

Ich bin dankbar für:

---

---

---



# foodspring®

## SCHRITTE CHALLENGE

**1**

\_\_\_\_\_ Schritte

**2**

\_\_\_\_\_ Schritte

**3**

\_\_\_\_\_ Schritte

**4**

\_\_\_\_\_ Schritte

**5**

\_\_\_\_\_ Schritte

**6**

\_\_\_\_\_ Schritte

**7**

\_\_\_\_\_ Schritte



**8**

\_\_\_\_\_ Schritte

**9**

\_\_\_\_\_ Schritte

**10**

\_\_\_\_\_ Schritte

**11**

\_\_\_\_\_ Schritte

**12**

\_\_\_\_\_ Schritte

**13**

\_\_\_\_\_ Schritte

**14**

\_\_\_\_\_ Schritte



**15**

\_\_\_\_\_ Schritte

**16**

\_\_\_\_\_ Schritte

**17**

\_\_\_\_\_ Schritte

**18**

\_\_\_\_\_ Schritte

**19**

\_\_\_\_\_ Schritte

**20**

\_\_\_\_\_ Schritte

**21**

\_\_\_\_\_ Schritte



**22**

\_\_\_\_\_ Schritte

**23**

\_\_\_\_\_ Schritte

**24**

\_\_\_\_\_ Schritte

**25**

\_\_\_\_\_ Schritte

**26**

\_\_\_\_\_ Schritte

**27**

\_\_\_\_\_ Schritte

**28**

\_\_\_\_\_ Schritte



**29**

\_\_\_\_\_ Schritte

**30**

\_\_\_\_\_ Schritte

# foodspring®

## CARDIO HIIT CHALLENGE

**1**

60 Sek. Jumping Jacks  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Mountain climbers  
Repeat 2

**2**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 sek  
60 Sek. mountain climbers  
Repeat 2

**3**

Rest day

**4**

60 Sek. Jumping Jacks  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Mountain climbers  
Repeat 3

**5**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 sek  
60 Sek. mountain climbers  
Repeat 3

**6**

Rest day

**7**

60 Sek. Jumping Jacks  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Mountain climbers  
Repeat 4

**8**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 sek  
60 Sek. mountain climbers  
Repeat 4

**9**

Rest Day

**10**

60 Sek. Jumping jacks  
Pause: 20 Sek.  
60 Sek. Mountain Climbers  
Pause: 20 Sek.  
60 Sek. Burpees

**11**

60 Sek. High Knees  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Mountain  
Climbers  
Repeat: 4

**12**

Rest day

**13**

60 Sek. Jumping Jacks  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. High knees  
Repeat 4

**14**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Squat jumps  
Rest 15 Sek.  
60 Sek. Mountain climbers

**15**

Rest day

**16**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 sek  
60 Sek. mountain climbers  
Repeat 5

**17**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Squat jumps  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Mountain climbers

**18**

Rest day

**19**

60 sek. Squat Jumps  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Jumping jacks  
Repeat: 6

**20**

60 Sek. High Knees  
Pause: 30 Sek.  
Repeat: 8

**21**

Rest Day

**22**

60 Sek. Jumping Jacks  
Pause: 30 Sek.  
Repeat: 8

**23**

60 Sek. Mountain climbers  
Pause: 30 Sek.  
Repeat: 8

**24**

Rest day

**25**

60 Sek. Burpees  
Pause: 30 Sek  
Repeat: 8

**26**

60 Sek. Burpees  
Pause: 20 Sek.  
60 Sek. Mountain Climbers  
Pause: 20 Sek.  
60 Sek. Jumping Jacks  
Repeat: 3

**27**

Rest day

**28**

90 Sek. High Knees Pause: 30 Sek 80 Sek. High Knees Pause: 25 Sek	70 Sek. High Knees Pause: 20 Sek 60 Sek. High Knees Pause: 30 Sek. Repeat: 2
--	--

**29**

90 Sek. Burpees Pause: 30 Sek. 80 Sek. Burpees Pause: 25 Sek	70 Sek. Burpees Pause: 20 Sek. 60 Sek. Burpees Pause: 30 Sek. Repeat: 2
---	---

**30**

Rest day

# foodspring®

## LESE CHALLENGE

**1**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**2**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**3**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**4**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**5**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**6**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**7**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen



**8**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**9**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**10**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**11**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**12**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**13**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**14**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen



**15**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**16**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**17**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**18**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**19**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**20**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**21**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen



**22**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**23**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**24**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**25**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**26**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**27**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**28**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen



**29**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

**30**

\_\_\_\_\_ Seiten gelesen

# CLEAN EATING CHALLENGE

**1**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**2**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**3**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**4**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**5**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**6**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**7**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**8**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**9**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**10**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**11**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**12**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**13**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**14**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**15**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**16**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**17**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**18**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**19**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**20**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**21**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**22**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**23**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**24**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**25**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**26**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**27**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**28**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**29**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food

**30**

Keine Süßigkeiten   
Kein Fast Food