



# Familien- / Freunde-Bingo: Gemeinsam Ziele erreichen

Bei dem Bingo geht es darum, dass jeder so viele Felder wie möglich ankreuzt. Ein Feld darf dabei jedoch nur abgehakt werden, wenn alle Familienmitglieder oder Freunde das Feld erfüllt haben. Ihr müsst das Bingo nicht an einem Tag ausfüllen, sondern habt so lange Zeit wie ihr wollt.

- Schritt 1: fünf Kreuze in einer Reihe
- Schritt 2: alle Felder erfüllen und ankreuzen

**Überlegt euch zur Motivation noch zwei Belohnungen, die ihr euch nach Erreichen des 1. und 2. Schritts erfüllen möchtet.**

Belohnung Schritt 1: \_\_\_\_\_

Belohnung Schritt 2: \_\_\_\_\_

Bei gemeinsamen Spaziergang 20.000 Schritte erreichen	45 Minuten Home-workout	30 Minuten Yoga, Pilates	Ausflug	Puls beim Sport auf 150 bringen
Ein gesundes Rezept deiner Wahl kochen	Zuckerfreier Tag	Jemanden mit einer Kleinigkeit überraschen, die sie/ihn glücklich macht	Gemeinsames Kochen	Mealprep für alle
30 Minuten Entspannungseinheit	Digital Detox Day	Acht Stunden Schlaf	Urlaubsbilder anschauen	„Me-Time“
Zwei Liter Wasser über den Tag verteilt trinken	Drei Handvoll Gemüse über Tag verteilt essen	Drei Handvoll Obst über Tag verteilt essen	30 Minuten Dehnen	Gegenseitig drei Dinge aufschreiben, die man am anderen schätzt und vorlesen/schicken
Bringe eine Person zum Lachen	Spieleabend	Gegenseitig zehn Minuten Rückenmassage	Handy ausschalten tagsüber für vier Stunden	Fahrradtour