

**Füße
hochlegen?**

**...geht
auch
anders!**



Heute schon bewegt?

Bewegung schafft Ausgleich und tut gut. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen mind. **150 Min. Bewegung pro Woche**. Auch kleinere Bewegungseinheiten oder Sportübungen können verspannte Muskeln lockern und Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness verbessern.

Was schätzt du?

Wie viele Minuten bewegst du dich pro Woche?

.....
Minuten

Was ist dein Ziel?

Wie viele Minuten pro Woche möchtest du dich bewegen?

.....
Minuten



Wie viele Übungen schaffst du diese Woche?

- Seilspringen
- Hampelmänner
- „Katze-Kuh“-Bewegung
- Unterarm-Stütz
- Abendspaziergang
- Einbeinig vom Stuhl aufstehen
- Arme kreisen
- Liegestütz an der Tischplatte

- „Radfahren“ im Liegen
- Kniebeugen beim Zähneputzen

Deine Lieblingsübungen sind nicht mit dabei? Dann einfach ergänzen:

.....
.....
.....

