

„Was bewegt mich?“

	Bewegung	Mache ich schon	Möchte ich ausprobieren
<p>Alltag</p>  	Fahrrad fahren		
	Mit den Kindern spielen		
	Mit dem Hund spazieren		
	Treppen steigen		
	Zu Fuß von A nach B		
	Gartenarbeit		
	Putzen		
	Bügeln		
	...		
	...		
<p>Freizeit</p>   	Spazieren		
	Tanzen		
	Fußball		
	Tischtennis		
	Basketball		
	Yoga		
	Zumba		
	Volleyball		
	Skaten		
	Joggen		
	Kickboxen		
	Schwimmen		
	Badminton		
	Wandern		
	Qigong		
	Pilates		
	Turnen		
	Paddeln/Rudern		
	Radfahren		
	Karate		
...			