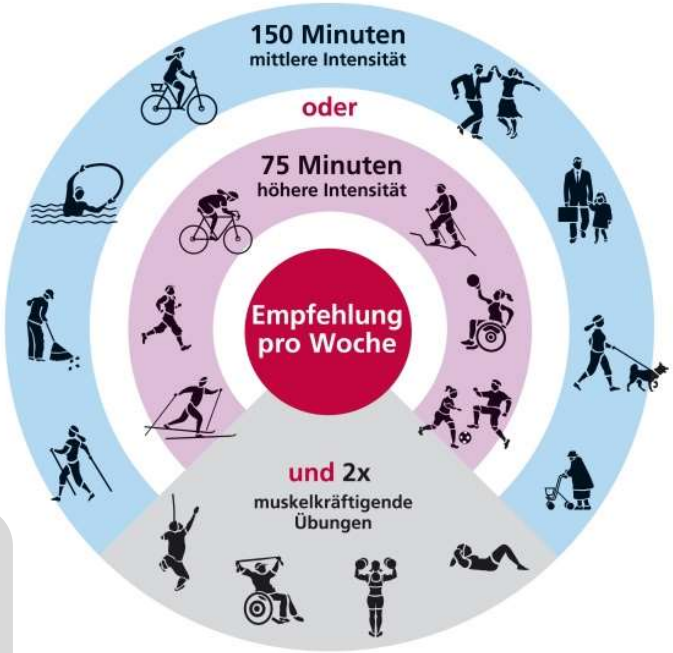
Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Info

Ihr seht in der Abbildung verschiedene Kreise: In blau, rosa und pink. Und ein graues Feld unten. Die Abbildung beschreibt Empfehlungen für Erwachsene zur Bewegung.



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene © Fonds Gesundes Österreich
https://fgoe.org/bewegungsempfehlungen_fuer_erwachsene

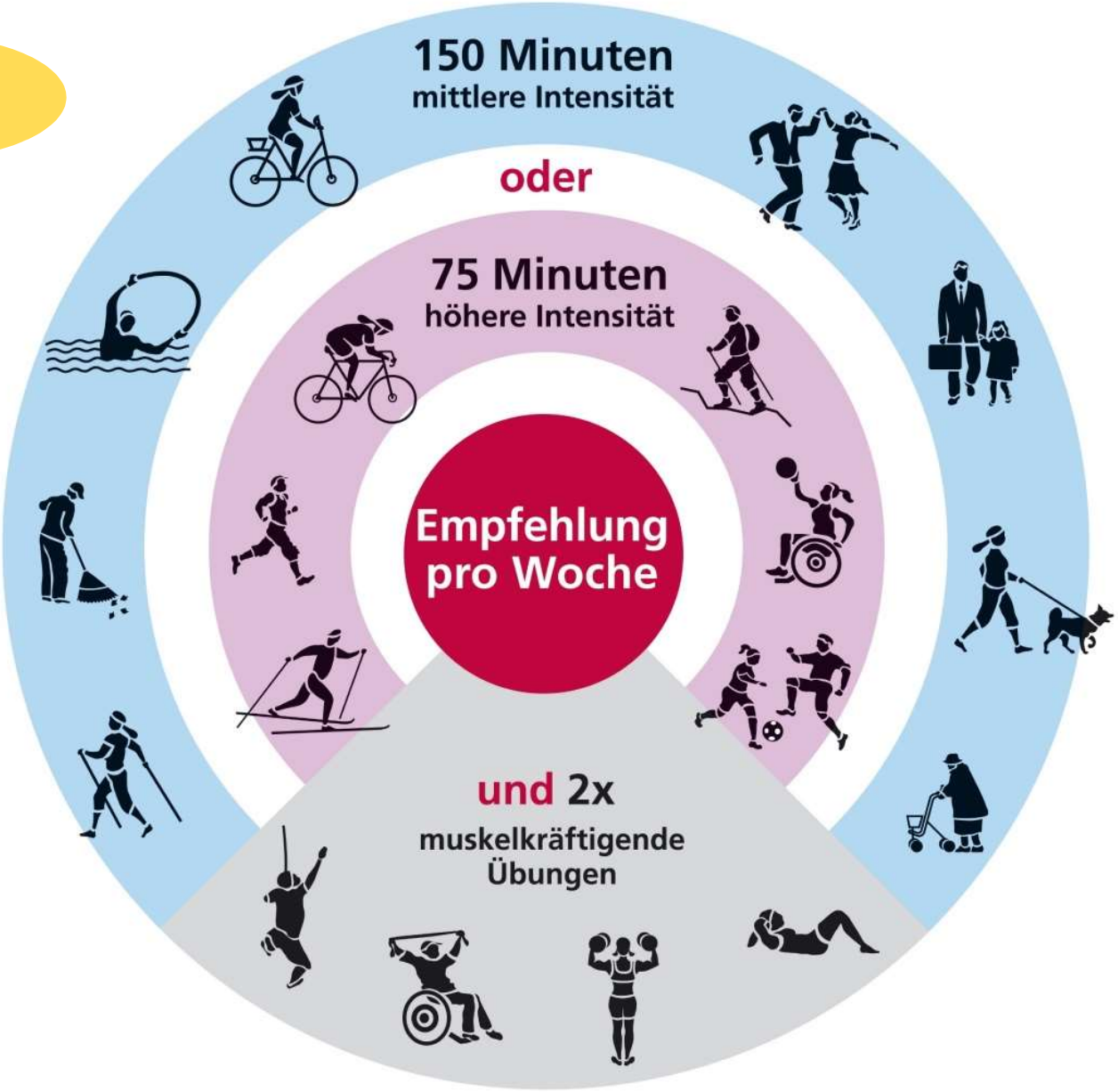
1 Schaut Euch zuerst zusammen die Abbildung an. Was kannst Du in der Abbildung alles sehen? Was bedeuten die einzelnen „Kreise“?

2 Versucht in Euren eigenen Worten zu jedem Kreis eine kurze Erklärung oder Anleitung zu schreiben.

3 Überlege nun, welche von den beschriebenen Aktivitäten Du in Deinem Alltag ausübst. Schätze: Wieviel Zeit verbringst Du im Alltag mit Bewegung?

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Info



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene © Fonds Gesundes Österreich
https://fgoe.org/bewegungsempfehlungen_fuer_erwachsene