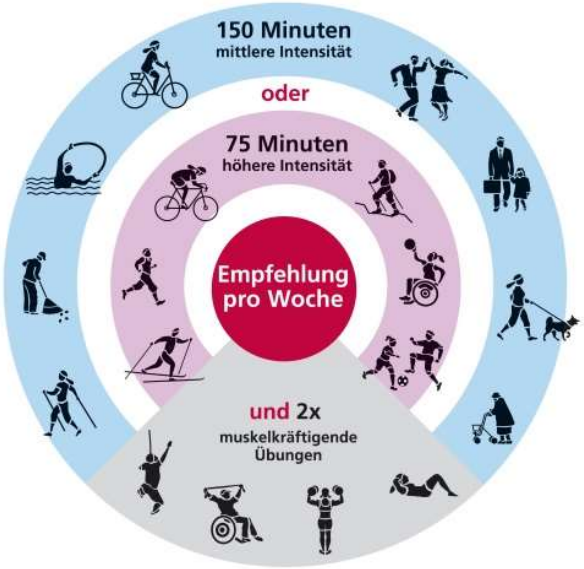
Dein Bewegungsalltag

Überlege: Wie sieht es bei Dir mit der Bewegung im Alltag aus? Notiere.

Bewegung mittlerer Intensität (2 ½ Stunden)

Bewegung höherer Intensität (1 ¼ Stunden)

2 x muskelkräftigende Übungen



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