

Gesunder Spickzettel:
Mehr Bewegung im Alltag

- Mach Fußübungen beim Zähneputzen oder laufe herum
- Mach Kraftübungen vor dem Fernseher
- Spiele ein aktives Game auf der Wii-Konsole
- Hol die Fitness-DVDs aus dem Schrank
- Gehe zu Fuß oder fahre mit dem Rad zur Arbeit
- Fahre auch zum Supermarkt mit dem Rad
- Gehe bei längeren Telefonaten spazieren
- Führe deinen Hund aus