

Bewegungs-Check

- **Zu Fuß oder mit dem Rad** zur Schule und von der Schule nach Hause fahren
- In den Pausen **fangen, toben, balancieren, gehen statt stehen**
- Nachmittags **zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Skateboard** zu Freunden
- Beim Shoppen mit Freunden oder mit der Familie **Treppen steigen** statt Rolltreppe oder Aufzug nutzen
- **Mit Freunden in der Freizeit aktiv sein:** Ball- und Hüftspiele, Skateboard oder Rad fahren, Schwimmen, Frisbee, Fußball spielen, Volleyball, Basketball oder Tischtennis spielen
- **Sport treiben** im Verein, im Fitnessstudio oder zu Hause
- Bietet die Schule Sport am Nachmittag an? **Dabei sein!**
- **Mithelfen im Haushalt ist auch Bewegung**, z.B. staubsaugen, kehren, Gartenarbeit, Altglas zum Container bringen ect.

Weitere Ideen

