

Startet fit & gesund mit täglicher Aktivität ins neue Jahr!

Meine Bewegungs-Checkliste:

Aktivität	10x Hockstretksprünge 10x Liegestütz	20x Kniebeugen 20x Situps	30x Prellhopper 30x einbeinig Hüpfen	40x Armkreisen 40x Hampelmann
etwas auf Rollen (Roller, Fahrrad, Inliner...)				
Spaziergang, Joggen um den Häuserblock				
Outdoorsport auf dem Spielplatz oder der Wiese				
Video der Mediathek der virtuellen Sportstunde				

Jeden Tag ein Kreuz mit mindestens einer blauen und einer roten Aktivitäten wählbar aus der waagerechten und senkrechten Achse!

