

Mein Motivationsplan für 3 Stunden Bewegung pro Woche

Dauer	Aktivitäten
10 min	Treppen steigen
15 min	Boden wischen
20 min	Zügig staubsaugen
30 min	Spazieren gehen
45 min	Fahrrad fahren
60 min	Wandern
15 min	Den Garten pflegen
min	
min	

Wir wollen, dass Sie durchhalten - für mehr Gesundheit und Bewegung! Daher können Sie die Übungen des Aktiv-Programms für mehr Abwechslung in den Tagesablauf integrieren. Sie werden sehen, wie schnell Sie den Motivationsplan füllen und wie leicht es Ihnen fällt, die Bewegungen zunehmend auszuführen.