

Bewegung im Alltag



Fußball spielen	Fahrrad fahren
mit dem Hund spazieren gehen	Rasen mähen
im Garten arbeiten	Putzen
Lebensmittel einkaufen	Fangen spielen
im Turnsaal turnen	Draußen herumlaufen
Treppen steigen	Tanzen



zum Sportverein gehen	Auto waschen
schwere Sachen heben	Laufen
auf einem Spielplatz spielen	im Fitnessstudio trainieren
einen Sportkurs besuchen	zu Fuß zur Arbeit/ Schule gehen
Schwimmen	Staubsaugen
Aufräumen	Klettern

✂

mit Freunden spielen	in den Bus einsteigen
im Park spielen	Scooter fahren
Schaukeln	Trampolin springen
Reiten	