

EINFACH
GESUND
leben

SABINE DÜCK & PARTNER

Inaktivität:	Was? (z.B. fernsehen, PC, Laptop, alles was am Bildschirm ist)	Wie lange?
Sport:	Was? (Puls erhöht, Herzfrequenz steigt z.B. beim Walking, Fitnessstudio)	Wie lange?
Freizeitbewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltagsbewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?

EINFACH
GESUND
leben

SABINE DÜCK & PARTNER

Inaktivität:	Was? (z.B. fernsehen, PC, Laptop, alles was am Bildschirm ist)	Wie lange?
Sport:	Was? (Puls erhöht, Herzfrequenz steigt z.B. beim Walking, Fitnessstudio)	Wie lange?
Freizeitbewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltagsbewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?

EINFACH
GESUND
leben

SABINE DÜCK & PARTNER

Inaktivität:	Was? (z.B. fernsehen, PC, Laptop, alles was am Bildschirm ist)	Wie lange?
Sport:	Was? (Puls erhöht, Herzfrequenz steigt z.B. beim Walking, Fitnessstudio)	Wie lange?
Freizeitbewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltagsbewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?

EINFACH
GESUND
leben

SABINE DÜCK & PARTNER

Inaktivität:	Was? (z.B. fernsehen, PC, Laptop, alles was am Bildschirm ist)	Wie lange?
Sport:	Was? (Puls erhöht, Herzfrequenz steigt z.B. beim Walking, Fitnessstudio)	Wie lange?
Freizeitbewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltagsbewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?

EINFACH
GESUND
leben

SABINE DÜCK & PARTNER

Inaktivität:	Was? (z.B. fernsehen, PC, Laptop, alles was am Bildschirm ist)	Wie lange?
Sport:	Was? (Puls erhöht, Herzfrequenz steigt z.B. beim Walking, Fitnessstudio)	Wie lange?
Freizeitbewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltagsbewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?

EINFACH
GESUND
leben

SABINE DÜCK & PARTNER

Inaktivität:	Was? (z.B. fernsehen, PC, Laptop, alles was am Bildschirm ist)	Wie lange?
Sport:	Was? (Puls erhöht, Herzfrequenz steigt z.B. beim Walking, Fitnessstudio)	Wie lange?
Freizeitbewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltagsbewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?

EINFACH
GESUND
leben

SABINE DÜCK & PARTNER

Inaktivität:	Was? (z.B. fernsehen, PC, Laptop, alles was am Bildschirm ist)	Wie lange?
Sport:	Was? (Puls erhöht, Herzfrequenz steigt z.B. beim Walking, Fitnessstudio)	Wie lange?
Freizeitbewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltagsbewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?