

	SABINE DUCK & 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,	Wie
	Fitnessstudio)	lange?
Freizeit- bewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltags- bewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?



	SABINE DUCK & PARTNER	
Inaktivität:	Was? (z.B. fernsehen, PC, Laptop, alles was am Bildschirm ist)	Wie lange?
Chaut	Was2 (Bula subjikt Hamfussusum strict - B. hairs Walling	Wie
Sport:	Was? (Puls erhöht, Herzfrequenz steigt z.B. beim Walking, Fitnessstudio)	lange?
Freizeit- bewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltags- bewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?



	SABINE DUCK & PARTNER	
Inaktivität:	Was? (z.B. fernsehen, PC, Laptop, alles was am Bildschirm ist)	Wie lange?
Sport:	Was2 (Buls orhäht Harrivaguagy steist - B. hairs Walking	Wie
Sport:	Was? (Puls erhöht, Herzfrequenz steigt z.B. beim Walking, Fitnessstudio)	lange?
Freizeit- bewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltags- bewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?



	SABINE DUCK & 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,	Wie
	Fitnessstudio)	lange?
Freizeit- bewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltags- bewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?



	SABINE DUCK & 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,	Wie
	Fitnessstudio)	lange?
Freizeit- bewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltags- bewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?



	SABINE DUCK & 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,	Wie
	Fitnessstudio)	lange?
Freizeit- bewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltags- bewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?



	SABINE DUCK & PARTNER	
Inaktivität:	Was? (z.B. fernsehen, PC, Laptop, alles was am Bildschirm ist)	Wie lange?
Sport:	Was2 (Buls orhäht Harrivaguagy steist - B. hairs Walking	Wie
Sport:	Was? (Puls erhöht, Herzfrequenz steigt z.B. beim Walking, Fitnessstudio)	lange?
Freizeit- bewegung:	Was? (z.B. Wandern, Radtour, Schwimmen, Bowling)	Wie lange?
Alltags- bewegung:	Was? (z.B. Haushaltsarbeiten, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit)	Wie lange?