

BEWEGUNGSCHECK

Gemeinsam ausfüllen und gut sichtbar aufhängen.
Am Ende der Woche prüfen, was gelungen ist.



- Den Schulweg **zu Fuß oder mit dem Rad**
- In den Pausen **Fangen spielen, toben, balancieren, gehen statt stehen**
- Nachmittags **zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Skateboard** zu Freundinnen und Freunden
- Beim Shoppen mit Freundinnen und Freunden oder mit der Familie **Treppen** statt Rolltreppe oder Aufzug nutzen
- Mit Freundinnen und Freunden in der Freizeit aktiv sein:** Ball- und Hüpfspiele, Skateboard oder Rad fahren, schwimmen, Frisbee, Fußball, Volleyball, Basketball oder Tischtennis spielen
- Sport treiben** im Verein, im Fitnessstudio oder zu Hause

- Bietet die Schule am Nachmittag Sport an?
Dabei sein!
- Mithelfen im Haushalt ist auch Bewegung**, z. B. staubsaugen, kehren, Gartenarbeit, Altglas zum Container bringen

Weitere Ideen:

