



Bewegen an der frischen Luft!

Möglichkeiten eines Bewegungsprogramms an der frischen Luft:

1. 45 Min. strammes Gehen
2. 30 Minuten Fahrradfahren
3. 30 Minuten Skaten
4. 20-30 Minuten Joggen
5. 15 Minuten Trampolin springen
6. 10 Minuten Seilspringen (ohne Pause)
7. oder ähnliches...

