



Springen, tanzen, Gassi gehen

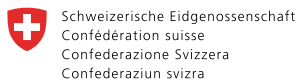
So meistern **Erwachsene**
die Bewegungsempfehlungen
mit Freude



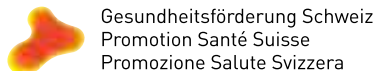
Eine Publikation von:



Trägerschaft:



Bundesamt für Sport BASPO
Bundesamt für Gesundheit BAG



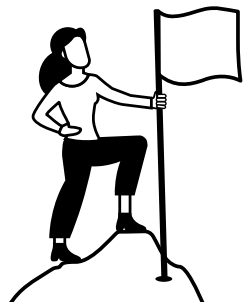
Jede Bewegung zählt. Bewegung ist gut für Körper und Geist. Doch oft fehlt uns im Alltag die Zeit oder die Motivation für mehr Bewegung. Darum haben wir dieses Booklet entwickelt. Damit kannst du **einfach aktiv werden** und lernst gleichzeitig die **Bewegungsempfehlungen** kennen (S. 47). Lass dich inspirieren und in Schwung bringen.



Los geht's!

Snack dich in Bewegung (S. 5)

Jeder Bewegungssnack hat eine Vorder- und Rückseite mit Anleitung und Tipps. Probiers aus oder reiss ihn raus, und mach was draus.



Planen, dranbleiben, weitermachen (S. 44)

Du hast das Booklet durchgespielt und fragst dich, wie du im Alltag weiterhin aktiv bleiben kannst? Wir haben Tipps und Tricks für dich, die bei der regelmässigen Bewegung helfen.

Gut zu wissen:

Bewegung verlängert das Leben (S. 47). Die positive Gesundheitswirkung von körperlicher Aktivität ist vielfältig und gut belegt. Die Bewegungsempfehlungen helfen dir, die grösstmögliche positive Wirkung zu erzielen.



Bewegungssnack 1

Bring Bewegung ins Büro

So funktioniert's: Wähle für diese Woche mindestens ein Meeting aus, das du während eines Spaziergangs – oder wenigstens im Stehen – abhalten kannst. Das kann ein von dir organisierter Ideenaustausch oder ein geplantes Telefongespräch sein. Auch eine Präsentation lässt sich mit etwas Vorbereitung draussen machen. Steigere die Anzahl bewegter Meetings kontinuierlich.

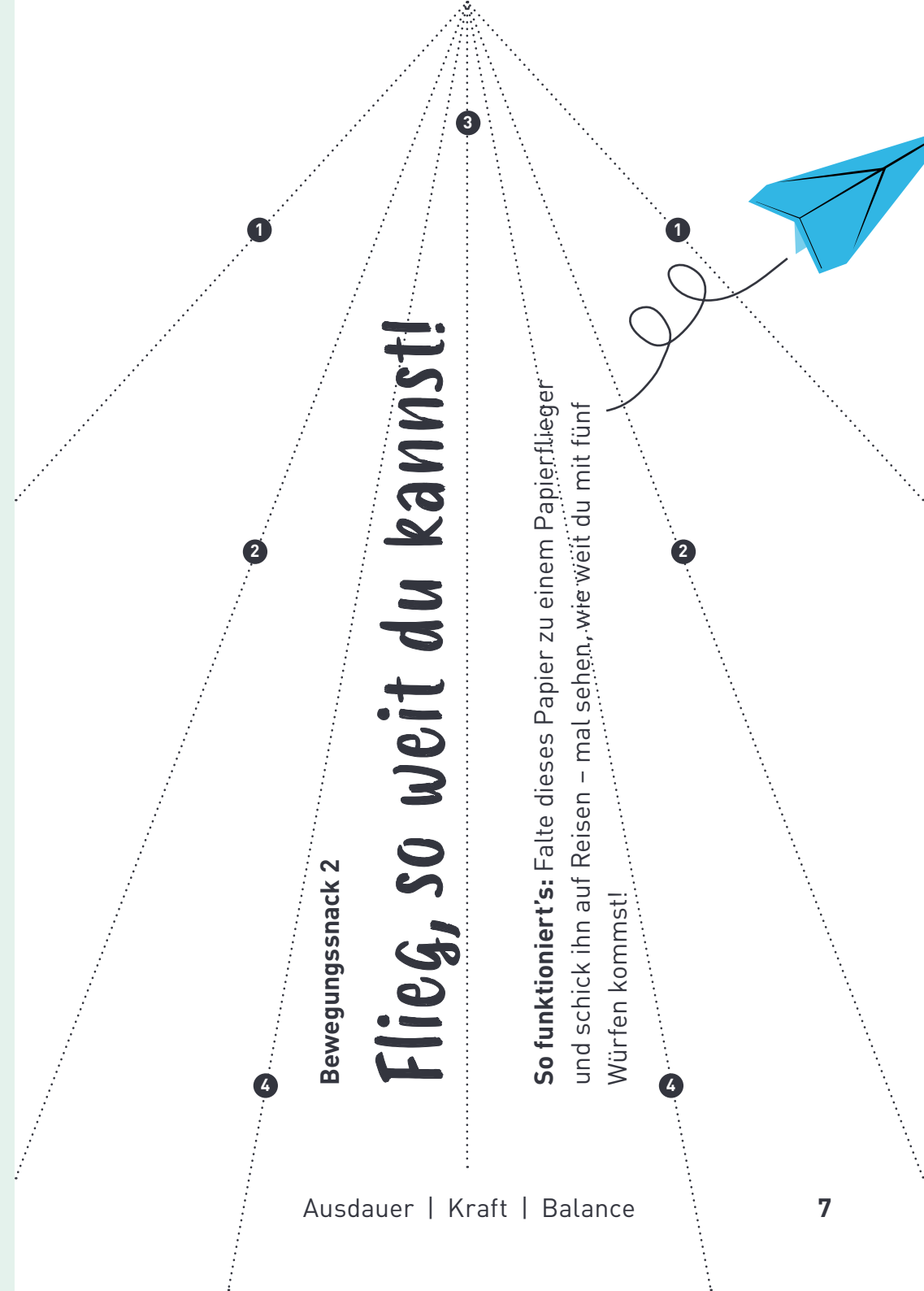


Tipp:

Erzähl **den Kolleginnen und Kollegen** vorher von deinem Plan, damit sie sich darauf einstellen und dich dabei unterstützen können.

Gut zu wissen:

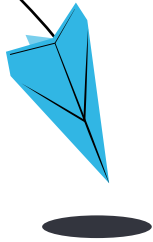
Bewegung muss nicht immer gleich Sport sein. Ein kurzer Spaziergang in der Pause oder zu Fuss, mit dem Trotti oder Velo ins Büro oder zum Einkaufen bringt bereits sehr viel.



Flieg, so weit du kannst!

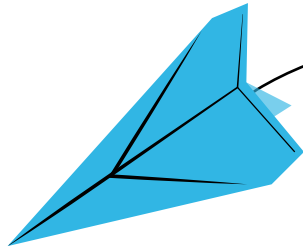
Bewegungssnack 2

So funktioniert's: Falte dieses Papier zu einem Papierflieger und schick ihn auf Reisen - mal sehen, wie weit du mit fünf Würfen kommst!



Tipp:

Deine Würfe sind eher Kurzstreckenflüge? Dann erweitere die Anzahl auf 10 oder sogar 15.

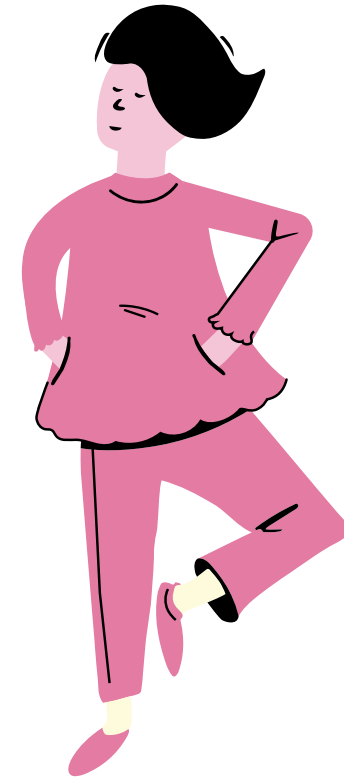


Gut zu wissen:

Langandauerndes Sitzen ist mit diversen Erkrankungen und erhöhter Sterblichkeit verbunden. **Begrenze deine tägliche Sitzdauer** und unterbrich langandauerndes Sitzen regelmässig durch Stehen oder Bewegung. Jede Bewegung zählt.

Bewegungssnack 3

Fühl den Flamingo in dir!



So funktioniert's: Stell dich wie ein Flamingo auf ein Bein. Miss, wie lange du so stehen bleiben kannst. Wechsel das Bein und teste, auf welcher Seite dein Flamingostand länger hält. Vergleiche deine Zeit mit anderen «Flamingos» in deinem Umfeld. Echte Flamingos stehen übrigens stundenlang auf einem Bein und können sogar so schlafen.





Tipp:

Den **Flamingostand** kannst du immer wieder **im Alltag einbauen**. Zum Beispiel beim Warten auf den Bus oder vor der Kaffeemaschine.



Gut zu wissen:

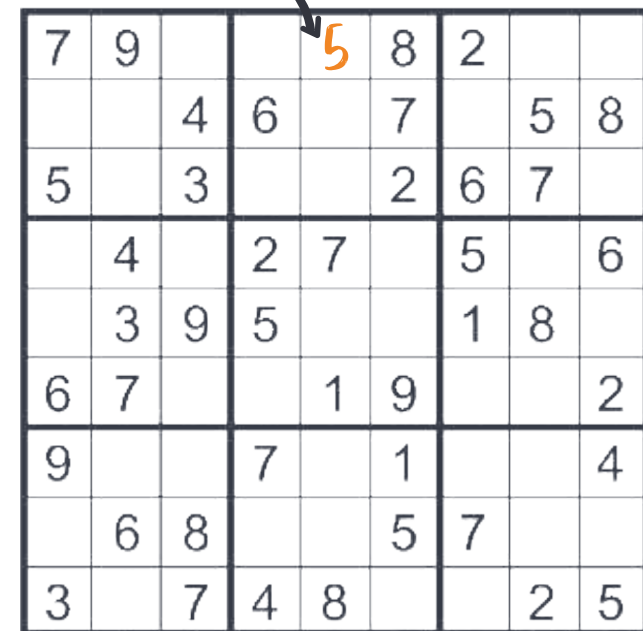
Balance-Übungen im Stehen und Gehen helfen dir, **Gleichgewicht und Muskelkraft** zu stärken. So bleibst du standhaft und bist im Alltag sicherer unterwegs.

Bewegungssnack 4

Rätsel dich fit!

So funktioniert: Du magst spielerische Herausforderungen? Löse dieses Sudoku, und zwar Schritt für Schritt: Jede einzelne ausgeknobelte Zahl bestimmt die Anzahl Liegestützen gegen eine Wand, die du zwischendurch machst. Mach solange weiter, wie du Liegestützen schaffst, und fahre am nächsten Tag fort.

Damit machst du 5 Liegestützen gegen eine Wand.



7	9			5	8	2		
		4	6		7		5	8
5		3			2	6	7	
	4		2	7		5		6
	3	9	5			1	8	
6	7			1	9			2
9			7		1			4
	6	8			5	7		
3		7	4	8			2	5

Tipp:

Sind die **Liegestützen gegen eine Wand zu einfach**, kannst du sie auch klassisch mit oder ohne Knie am Boden durchführen.

Gut zu wissen:

Bewegung ist gut fürs Gehirn, verbessert die Denkfähigkeit, fördert das Gedächtnis und reduziert das Risiko für Demenz- und Alzheimererkrankungen.

Bewegungssnack 5

Tanz, so schnell du kannst!

So funktioniert's: Der Disco-Fox-Grundschritt ist einfach zu lernen und passt zu vielen Songs. Damit stürmst du an der nächsten Party selbstbewusst die Tanzfläche. Übe nebenstehende Schrittfolge und versuche, mit folgenden Songs mitzuhalten:

Survivor – Eye of the Tiger (109 bpm)

Whitney Houston – I Wanna Dance With Somebody (119)

Boney M. – Sunny (122 bpm)

Helene Fischer – Atemlos durch die Nacht (128 bpm)

Alien Ant Farm – Smooth Criminal (127 bpm)

Mumford & Sons – Little Lion Man (136 bpm)

Michael Jackson – Beat it (139 bpm)

Das Paar steht sich gegenüber.





Tipp:

Such dir eine zweite Person oder gleich eine ganze Gruppe zum Tanzen, denn zusammen macht Bewegung noch mehr Spass.

Gut zu wissen:

Tanzen ist je nach Tanzstil eine Bewegungsform mit mittlerer bis hoher Intensität. **Mittlere Intensität** meint Bewegung mit etwas verstärkter Atmung, ohne Schwitzen, bei der du noch reden, aber nicht mehr singen kannst. **Hohe Intensität** bedeutet, dass du zumindest leicht ins Schwitzen kommst, dein Atem sich beschleunigt und nur noch ein knapper Wortwechsel möglich ist.

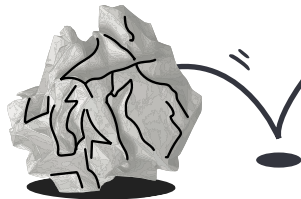
Bewegungssnack 6

Wirf's weg!

So funktioniert's: Steh auf, miss fünf Schritte bis zum Papierkorb ab, zerknülle dieses Blatt zu einem kleinen Ball und versuche, diesen in den Papierkorb zu werfen. Im Sitzen gilt nicht! Gelingt das nicht, so reduziere die Entfernung um einen Schritt, bis du triffst.

Tipp:

Das war viel zu einfach? Dann wirf den Papierball beim nächsten Mal zuerst an die Wand und mit dem Abprall in den Korb oder wirf mit deiner schwachen Hand.



Gut zu wissen:

Du bewegst dich gar nicht oder nur sehr wenig? Dann **beginne mit wenig Bewegung und steigere schrittweise** Häufigkeit, Dauer und Intensität. Vielleicht legst du heute einen Teil des Alltagsweges zu Fuss oder mit dem Velo zurück?

Bewegungssnack 7

Öffne der Gewohnheit ein Türchen!

Mit Zipfelmütze

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Bonustage

So funktioniert's: Mach mit beim Kniebeugen-Adventskalender und schaffe im Dezember jeden Tag eine Kniebeuge mehr. Und weil's gemeinsam viel mehr Spass macht, motiviere dein Team, ebenfalls mitzumachen. So haben sich dann alle das Weihnachtsessen redlich verdient!



Tipp:

Möchtest du keine Kniebeugen machen? Dann starte einfach mit einer Alternative wie Ausfallschritten oder wippe abwechselnd von den Zehenspitzen auf die Fersen.

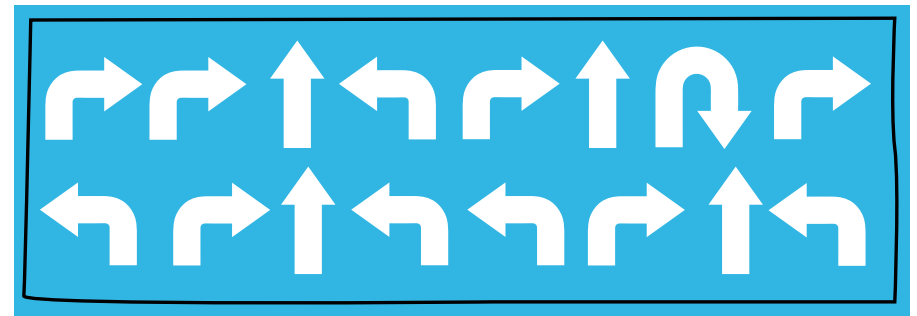
Gut zu wissen:

Trainierst du an zwei oder mehr Tagen pro Woche deine Muskulatur mit mittlerer oder hoher Intensität, trägt das zum Erhalt der Muskelmasse, -kraft und -ausdauer bei und wirkt sich positiv auf die muskuläre Fitness und Knochendichte aus.

Bewegungssnack 8

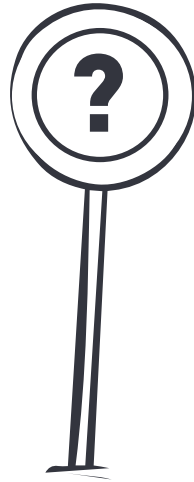
Lauf ein Abenteuer!

So funktioniert's: Entdecke neue Orte auf deiner Jogging- oder Spazierrunde. Wo bringt dich folgende Route hin? Bei jeder Kreuzung folgst du dem Richtungspfeil.



Tipp:

Dein Orientierungssinn lässt zu wünschen übrig? Merke dir den Weg oder lauf die Route rückwärts zurück. Ob du dabei auch rückwärts gehst, ist dir überlassen.



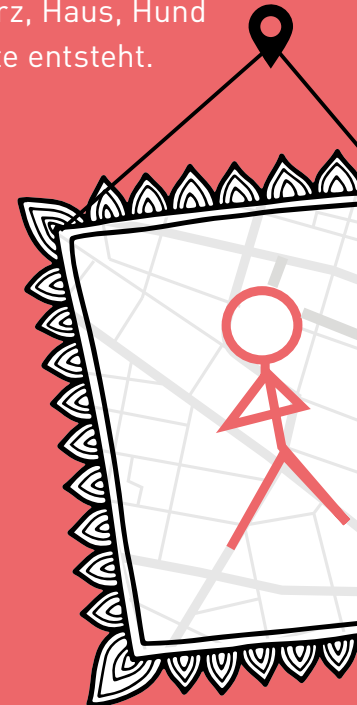
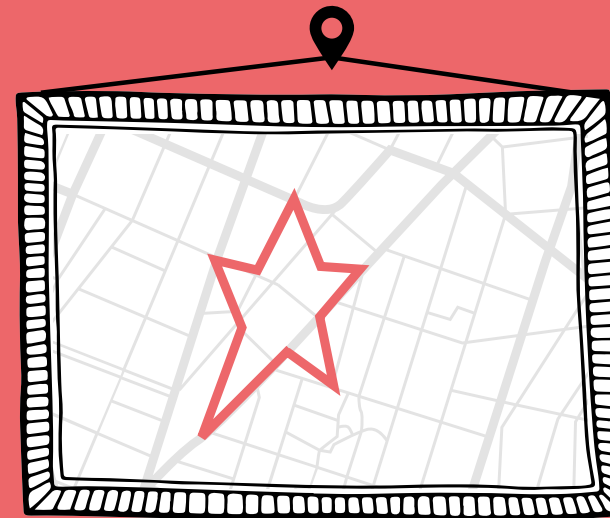
Gut zu wissen:

Regelmässige Bewegung kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs vorbeugen und bei der Behandlung dieser Krankheiten helfen.

Bewegungssnack 9

Dreh eine Runde Kunst!

So funktioniert's: Du erfasst deine Trainingsrunden beim Joggen oder Biken auf einer App mit Tracking-Funktion? Dann versuch doch mal, ein Bild damit zu malen. Laufe oder fahre die nächste Runde so, dass ein Herz, Haus, Hund oder das, was dir gerade einfällt, auf der Karte entsteht.



Tipp:

Plane deine Route auf einer (Online)-Karte, bevor du loslegst. Beginne mit einfachen Formen und taste dich langsam an komplexe Gemälde heran.

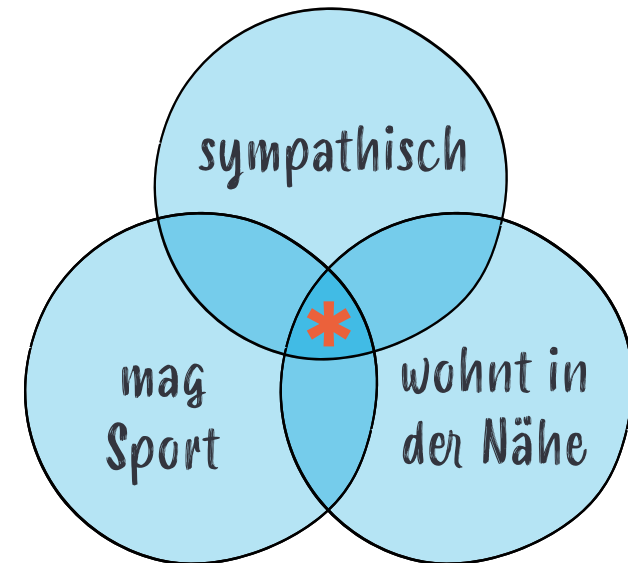
Gut zu wissen:

Mindestens 150 – 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität oder **75 – 150 Minuten** mit hoher Intensität wöchentlich bringen die grössten positiven Gesundheitswirkungen. Dabei kann die Bewegung in mittlerer und hoher Intensität auch kombiniert werden.

Bewegungssnack 10

Finde deinen Bewegungs-Buddy!

Soziale Kontakte tragen zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Das weisst du bereits? Folgendes Diagramm hilft dir dabei, die richtige Person für die nächste Joggingrunde, den Vitaparcours oder die Velotour zu finden:



* Die Person, mit der du dich mehr bewegen solltest! Am besten rufst du sie gleich an und verabredest dich zum Sport für morgen Abend.

Sende Grüsse, die bewegen!

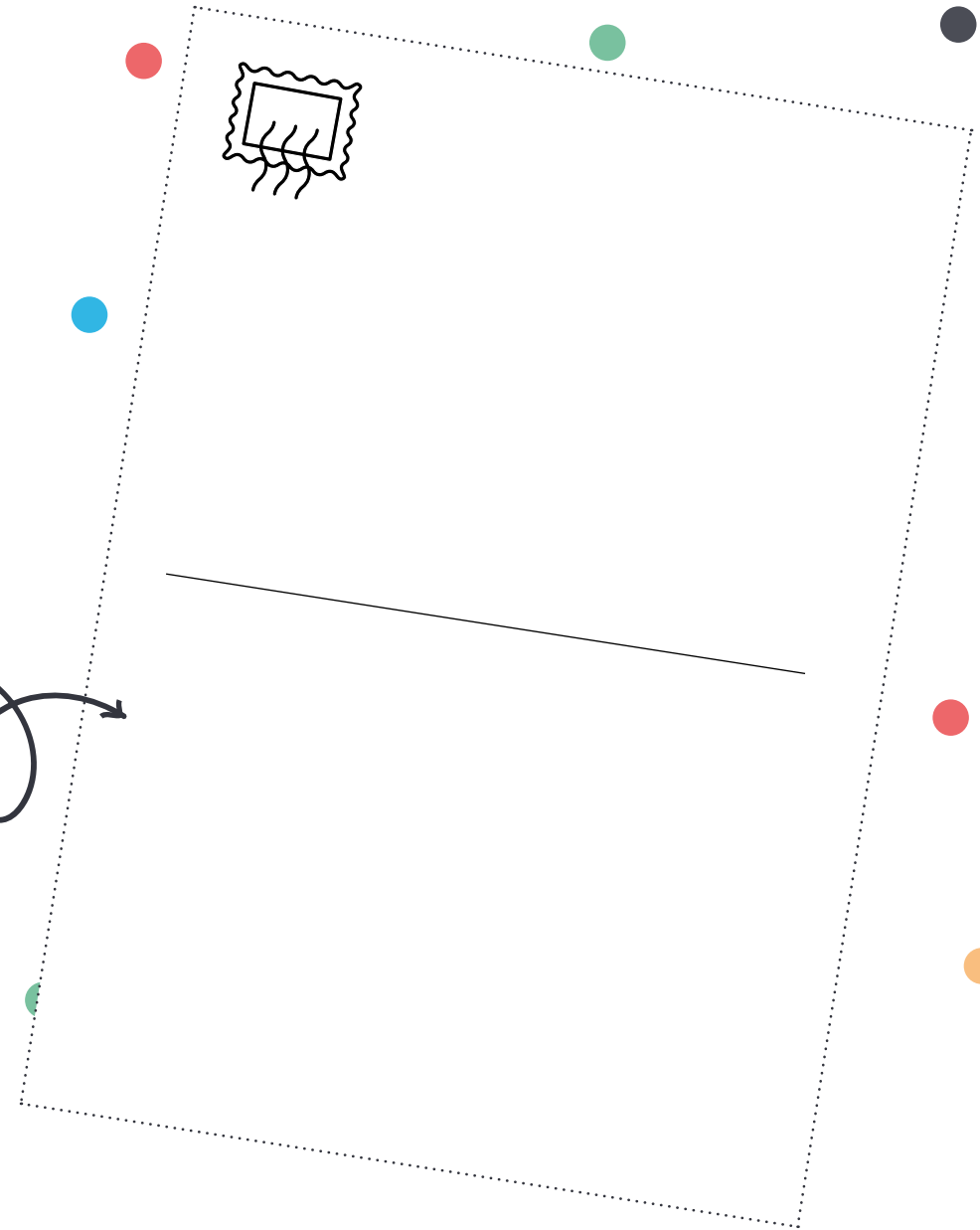
So funktioniert's: Du kennst eine Person, die sich über Papierpost freut? Dann verschicke diese Postkarte, notiere ein paar persönliche Zeilen und verabrede dich für eine Aktivität – vielleicht eine Einladung für einen gemeinsamen Waldspaziergang? Jetzt nur noch die Adresse vermerken und die Karte zu Fuss zum Briefkasten bringen.

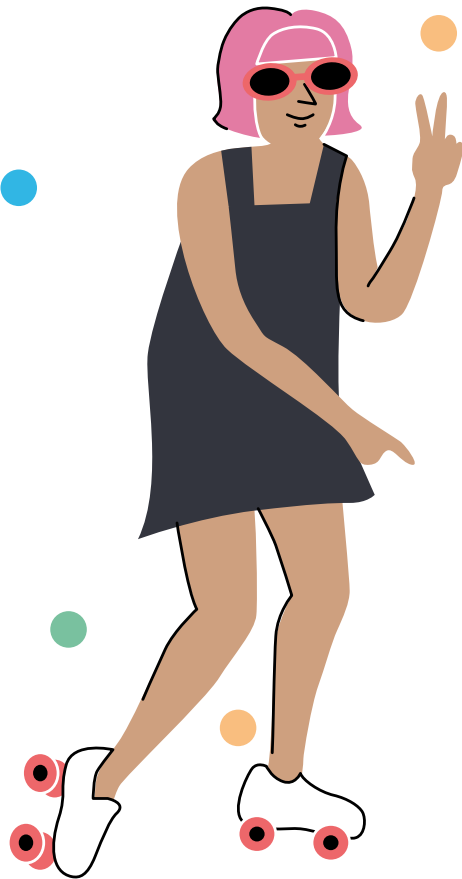
Tipp:

Wähle für deinen Spaziergang nicht den nächstgelegenen Briefkasten, sondern einen, der sich weiter weg befindet. So verlängerst du deine Bewegungszeit automatisch.

Gut zu wissen:

Genügend Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab und **unterstützt den gesunden und tiefen Schlaf**. Und sorgt so dafür, dass du tagsüber weniger müde bist.





Bewegungssnack 12

Verwandle dich in ein Möbel!

So funktioniert's: Du wolltest schon immer mal ein Möbelstück sein? Was für eine Frage, wer will das nicht! Das ist deine Chance: Werde in dieser Übung für eine Minute zu einem...



... Sofa, auch bekannt als Planking: Stütze dich auf die Unterarme, die Ellenbogen sind unterhalb der Schultern platziert. Jetzt stellst du die Füße auf und hebst den Körper an. **Wichtig: Rücken nicht durchhängen lassen.**



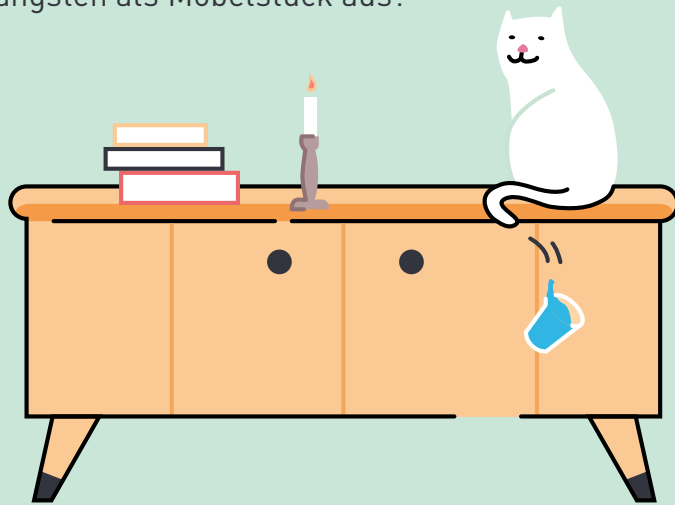
... Stuhl oder Wandsitz: Stell deine Füße hüftbreit einen Schritt von einer Wand entfernt auf und drücke den gesamten Rücken an die Wand. **Wichtig: Füße vor den Knien platzieren.**



... oder Kleiderständer: Strecke deine Arme zur Seite und bleibe in dieser Position.

Tipp:

Fordere deine Mitbewohnerinnen und Mitbewohner heraus: Wer hält es am längsten als Möbelstück aus?



Gut zu wissen:

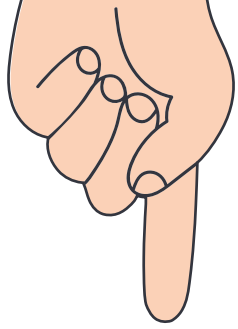
Bei einem ausgewogenen Krafttraining beziehst du möglichst **alle grossen Muskelgruppen des Körpers** (Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskulatur) ein.

Bewegungssnack 13

Scroll dich fit!

So funktioniert's: Durch Instagram Reels zu scrollen ist auch Sport, schliesslich bewegst du dazu deinen Daumen? Ganz so einfach ist es nicht. Ab sofort dient deine Bildschirmzeit als Anhaltspunkt, wie lange deine nächste Jogging- oder Velo-Runde dauert. 20 Minuten oder drei Stunden? Es liegt in deiner Hand!





Tipp:

Sportskanonen lassen während der Joggingrunde die Running-App mitlaufen und steigern so die Dauer ihrer nächsten Trainingseinheit (durch zusätzliche Bildschirmzeit). Und für alle anderen: Smartphone am besten zu Hause lassen.

Gut zu wissen:

Wenn du mehr willst und kannst: Jede Bewegung über die empfohlenen 150 Minuten hoher oder 300 Minuten mittlerer Intensität pro Woche hinaus bringt **einen zusätzlichen Nutzen** für deine Gesundheit. Auch wenn dieser nicht mehr ganz so rasant ansteigt.

Bewegungssnack 14

Mach mal Pause!

So funktioniert's: Du bewegst dich in der Pause zur Kaffeemaschine und zurück? Wie langweilig! Nimm einen der folgenden Zettel und informiere dein Team, dass die nächste Pause dort stattfindet:





Tipp:

Erstellt zusätzliche Zettel mit Angabe der Fortbewegungsmethode. Zu Fuss, mit dem Trotti, auf allen Vieren?

Gut zu wissen:

Sitzt du mehr als acht Stunden am Tag, kannst du das kaum durch mehr Bewegung ausgleichen. **Begrenze deshalb deine tägliche Sitzdauer** und unterbrich langandauerndes Sitzen regelmässig durch Stehen oder Bewegung.



Bewegungssnack 15

Miss

dich im

Treppen-Battle!

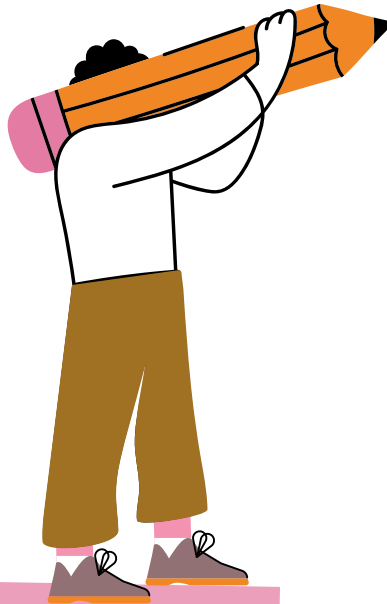
So funktioniert's: Wettkampf war schon immer dein Ding? Dann fordere jetzt die halbe Stadt heraus! Notiere an einer gut sichtbaren Stelle deine sportliche Leistung beim Treppensteigen: «Ich bin in 25 Sekunden ganz oben und wieder unten – und du so?». Der Zettel dient gleichzeitig als handgeschriebene Highscore-Liste. Wetten, dass niemand so schnell ist wie du! Oder etwa doch?

Tipp:

Wer zuerst im kleinen Rahmen trainieren möchte, kann auch im eigenen Treppenhaus beginnen.

Gut zu wissen:

Muskelkräftigende Bewegungen wie Treppen Runtergehen oder auch Hüpfen setzen **Anreize zum Knochenwachstum**, sowohl in Bezug auf die Masse als auch hinsichtlich der Dichte.



Bewegungssnack 16

Finde deinen Antrieb!

So funktioniert's: Damit du langfristig aktiv bist, ist es wichtig, die passende Bewegungsform zu finden. Welcher Sport-Typ bist du?

- Der Kontakt-Knüpfer –**
du machst Sport, um neue Menschen kennenzulernen oder Freunde zu treffen.
- Die Wettkämpferin –**
du willst im Sport deine eigene Leistung verbessern oder dich mit anderen Personen messen.
- Der Zen-Buddha –**
du brauchst Sport als Erholung und reduzierst Stress oder Ärger durch Bewegung.
- Die Bewegungs-Ästhetin –**
ein schöner Service im Tennis oder die tänzelnden Schritte beim Tango sind dein grösstes Glück.
- Die Figurbewusste –**
du nutzt Sport als Mittel zum Zweck: gut aussehen. Die perfekte Figur ist dein Ziel.
- Der Gesundheits-Guru –**
du investierst gerne in deine Fitness, um alle möglichen Krankheitsrisiken zu minimieren.
- Die Spass-Sportlerin –**
wenn du dich bewegst, gibt dir das Energie und macht Freude. Erst recht in der Natur.

Tipp:

Du willst genauer wissen, welche Aktivität zu dir passt? Das Motiv- und Zielinventar der Uni Bern hilft weiter: bmzi.ispw.unibe.ch/survey



Gut zu wissen:

Es ist sinnvoll, **verschiedene Aktivitäten und Intensitäten zu verbinden und diese auch zu variieren**. So ist eine Kombination von Kraft-, Ausdauer-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining ideal. Sind dir deine Motive für Bewegung klar, ist es einfacher, eine Aktivität auszuwählen, die zu dir passt, und die Chance, dass du dabei bleibst, ist grösser.

Bewegungssnack 17

Zieh Leine!

So funktioniert's: Der Hund deiner Nachbarin kläfft schon wieder? Dann schnapp ihn dir und dreh mit ihm ein paar Runden ums Haus.

So kommt ihr beide mal raus, und deine Nachbarin kann währenddessen in Ruhe die Hundedecke ausschütteln und die Zeitung lesen.



Tipp:

Deine Nachbarin hat gar keinen Hund? Dann spazier doch direkt mit der Nachbarin, die wollte sowieso auch noch kurz an die frische Luft.

Gut zu wissen:

Zügiges Gehen zählt als Bewegung mittlerer Intensität.

Wie merkst du, dass es mittlere Intensität ist? Indem du dabei noch reden, jedoch nicht mehr singen kannst.

Lies eine Zeitung!

So funktioniert's: Du fragst dich, wie du dabei in Bewegung kommen sollst? Ganz einfach: Dein Handy und Computer bleiben heute aus und somit auch sämtliche digitale News-Quellen.

Also raus aus dem Pyjama und rein ins nächste Café – egal ob zu Fuss, in den Laufschuhen oder mit dem Velo. Bestell dir einen Kaffee – die Zeitung dazu findest du im Café oder schnappst du dir auf dem Weg beim Kiosk.

Tipp:

Falls du ein Zeitungsabo hast, kannst du jede neue Ausgabe an einem neuen Standort lesen. Im Park, am See, auf dem Berg? Möglichkeiten gibt es viele!

Gut zu wissen:

Du kannst verschiedene Bewegungs- und Sporteinheiten kombinieren, um die Bewegungsempfehlungen zu erreichen. Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit gehören dazu.



Bewegungssnack 19

Schlepp dich fit!

So funktioniert's: Keine Zeit für genügend Bewegung? Gilt nicht: Erledige deinen nächsten Einkauf einfach zu Fuss und trage die Einkaufstasche(n) die Treppe hoch. Damit du ein wenig ins Schwitzen kommst, nimm gleich zwei Tritte aufs Mal. Ob du es so bis nach oben schaffst?

Was hilft, dran zu bleiben:

- 1. Setz dir Ziele.**

Der Weg ist das Ziel. Trotzdem solltest du dir bewusst sein, warum du dich bewegen willst. Je konkreter, desto besser: der nächste Frauenlauf, ein Blutdruck unter 130, mit den Kindern Tennis spielen.
- 2. Bereite dich vor.**

Gut vorbereitet, ist schon halb bewegt. Stell deine Laufschuhe vor die Tür, wenn du später joggen willst. Lass den Stehtisch abends oben für den nächsten Tag. Sei dir selbst die grösste Unterstützung.
- 3. Mach Pläne.**

Zwischen wollen und machen liegt die Planung. Plane präzise, wann, wo, wie und mit wem du Sport treiben möchtest. Plane auch Hindernisse mit ein. Was machst du, wenn es regnet oder du total müde von der Arbeit kommst?
- 4. Triff Freunde.**

Geteiltes Leid ist halbes Leid, sagt man. Oder noch besser: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Mach deinen Sport mit Menschen, die du magst. Das motiviert. Und Ausreden werden schwieriger.
- 5. Fang klein an.**

Jede Trainingsroutine beginnt mit einem ersten Schritt (oder einer ersten Kniebeuge). Schon mal von Slow Jogging gehört? Zum Start einfach 1 Minute langsam joggen, dann 30 Sekunden gehen. Beides wiederholen, so oft es geht.
- 6. Sei achtsam.**

Geh mit offenen Augen durch den Alltag, und du wirst viele Möglichkeiten für mehr Bewegung entdecken: die Treppen unterwegs ins Büro, den Vitaparcours im Quartier, das Rennvelo der Nachbarn.
- 7. Belohne dich.**

Bei Bewegung schüttet der Körper Dopamin, Serotonin und Endorphin aus – sogenannte Glückshormone. Zusätzlich solltest du dir aber ruhig mal etwas gönnen, wenn du Sport gemacht hast. Zum Beispiel eine Massage oder ein schönes Bad.

Gut zu wissen:

So bewegen sich Erwachsene ausreichend

Wer sich bewegt, beugt chronischen Krankheiten vor, bleibt fit im Kopf und tut der Psyche Gutes. Um die positiven Effekte eines aktiven Lebensstils zu nutzen, gelten folgende nationale Bewegungsempfehlungen für Erwachsene:

Jede Bewegung zählt.

Jede Bewegung ist gut für die Gesundheit, auch wenn die Empfehlungen nicht erreicht werden. Hauptsache aktiv. **Dazu gehört auch, langandauerndes Sitzen zu begrenzen und regelmässig mit Bewegung zu unterbrechen.** Das heisst: öfters mal aufstehen, kurz die Beine vertreten und dann weitermachen. Schon ein kurzer Spaziergang am Tag bringt viel.



Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.

Weniger Sitzen, mehr bewegen

Die grösste positive Gesundheitswirkung haben mindestens **150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität** (z. B. Gehen oder Velofahren, Garten- und Hausarbeit etc.) oder mindestens **75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität** (z. B. Jogging, Schwimmen, Skilanglauf, Zumba etc.) wöchentlich. Dabei kann Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität auch kombiniert werden. Bewegung über 300 Minuten respektive 150 Minuten bringt immer noch einen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit, auch wenn dieser nicht mehr so gross ist.

Die Mischung macht's

Neben der Ausdauer sollten auch mindestens **zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen mit mittlerer oder hoher Intensität durchgeführt werden**. Vielfalt ist Trumpf: Im Rahmen des wöchentlichen Bewegungsumfanges gehört vielseitiges Bewegen dazu: Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Das lässt sich gut in den Alltag integrieren: Mit dem Velo zur Arbeit, langandauerndes Sitzen unterbrechen, über den Mittag etwas Qigong und zu Hause die Treppe nehmen.

Es ist nie zu spät

Der erste Schritt lohnt sich immer. Wer sich bisher kaum bewegt hat, kann jederzeit (klein) anfangen und damit viel für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit tun. Unabhängig vom Alter.

Weitere Bewegungsempfehlungen

Hey, auch **für die Kleinsten** unter uns gibt es Bewegungsnacks, die helfen, die Empfehlungen mit Freude umzusetzen. Hier findest du sie.



hepa.ch/
unter5



hepa.ch/5bis17

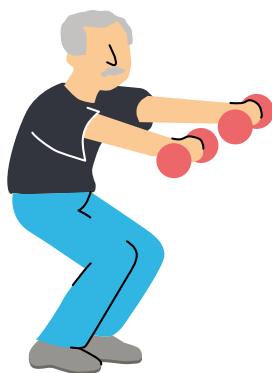


Deine Kinder bewegen sich nur noch auf Social Media? Hier sind Bewegungsnacks für **Kinder und Jugendliche**, die Spass machen – und Social-Media-tauglich sind.

Älter zu werden ist nicht leicht. Aktiv zu bleiben schon. Hier geht es zu **Bewegungsnacks für ältere Erwachsene** (ab 65 Jahre).



hepa.ch/ab65



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG

Partner:

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

Bundesamt für Sport BASPO

Gesundheitsförderung Schweiz

Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU

Gestaltung: in flagranti ag

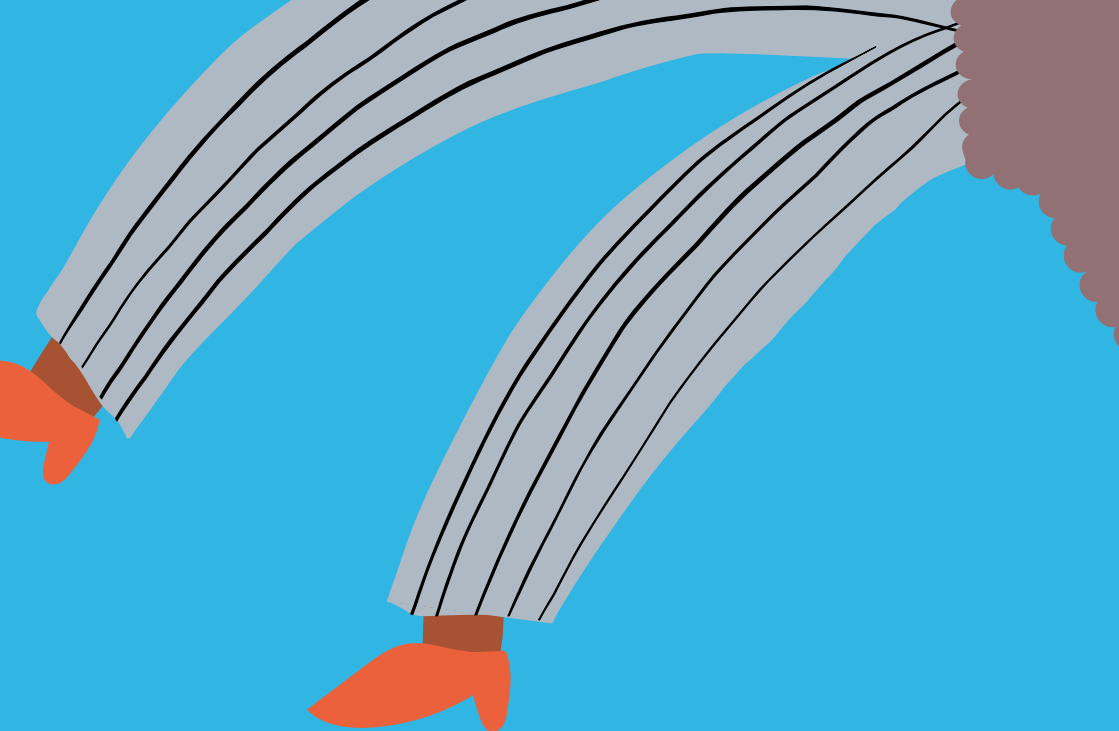
Publikationszeitpunkt: August 2023

Bezugsadresse: bundespublikationen.ch

Bestellnummer: 316.311.d

Download unter hepa.ch/bewegungsempfehlungen

Diese Publikation ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.



Wow, du hast alle Bewegungsnacks schon durchgespielt? Gratuliere!
Mehr Informationen zu den Schweizer Bewegungsempfehlungen findest du hier:

hepa.ch/bewegungsempfehlungen

