



Bewegen mit Pfiff



1.

Ich achte darauf, dass ich mich ausreichend bewege.
12.000 Schritte am Tag sind super!



2.

Ich scheue keine Anstrengung und laufe lieber mal die Treppe.
Es ist gut, außer Atem zu kommen!



3.

Ich treibe regelmäßig Sport, damit ich fit und gesund bleibe.

