Muuvit!

AOK Die Gesundheitskasse. Gesund Lernen.

NAME

PASSWORT

www.muuvit.com/aok-rh/kids

BEWEGUNG TUT GUT!

Trage täglich in die Tabelle ein, wie viel du dich bewegt hast. Für 10 Minuten Bewegung am Stück kannst du ein Feld ankreuzen. Zähle täglich die Kreuze zusammen, die du tagsüber gesammelt hast und schreibe das Ergebnis ins „Kreuze insgesamt"-Kästchen.
1 Kreuz = 1 Muuvit-Punkt

	WOCHE 1							WOCHE 2						
– TAG	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VORMITTAG Zum Beispiel: Fahrrad fahren, spazieren gehen, Federball spielen, Fitnessübungen, seilspringen														
NACHMITTAG Zum Beispiel: tanzen, balancieren, laufen, Roller fahren														
Kreuze insgesamt														

	WOCHE 3							WOCHE 4						
– TAG	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
VORMITTAG Zum Beispiel: tanzen, balancieren, laufen, Roller fahren														
NACHMITTAG Zum Beispiel: Fahrrad fahren, spazieren gehen, Federball spielen, Fitnessübungen, seilspringen														
Kreuze insgesamt														