Muuvit!

AOK Die Gesundheitskasse. Gesund Lernen.

NAME

PASSWORT

www.muuvit.com/aok-rh/kids

BEWEGUNG TUT GUT!

Kreuze ein Feld an, wenn du dich bewegt hast.

Du hast dich kurz bewegt = 1 Kreuz (z.B. Fitnessübung, seilspringen ...)
Du hast dich lange bewegt = 2 Kreuze (z.B. spazieren gehen, große Runde Fahrrad fahren ...)

Zähle täglich die Kreuze zusammen, die du tagsüber gesammelt hast und schreibe das Ergebnis ins „Kreuze insgesamt"-Kästchen. 1 Kreuz = 1 Muuvit-Punkt

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														

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														