

Mach's zur Gewohnheit: Dein bewegter Mai!

Kreuze deine Erfolge an – wenn Bewegung Routine wird

 Bewegungseinheit

 Alltagsroutine (z. B. Zähneputzen)

			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  		

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.