

# Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

## TAGESPLAN



**Du willst fit bleiben oder werden?** Nichts leichter als das – du musst dich nur mindestens 1 Stunde am Tag bewegen! Dabei solltest du ein bisschen aus der Puste kommen.

**Unser Tipp:** Du hast 1 Stunde Bewegung pro Tag erreicht? Super, herzlichen Glückwunsch! Um noch fitter und gesünder zu werden, erhöhe auf 1,5 Stunden!

**Übrigens:** Gemeinsam macht es besonders Spaß. Schnapp dir also einen Freund oder eine Freundin und los geht es. Beispiele für Bewegung findest du oben. Für Jugendliche gilt: Beweg dich möglichst 10 Minuten am Stück!

Sitzt du schon mindestens 1 Stunde? Dann gönn dir eine Pause und beweg dich!