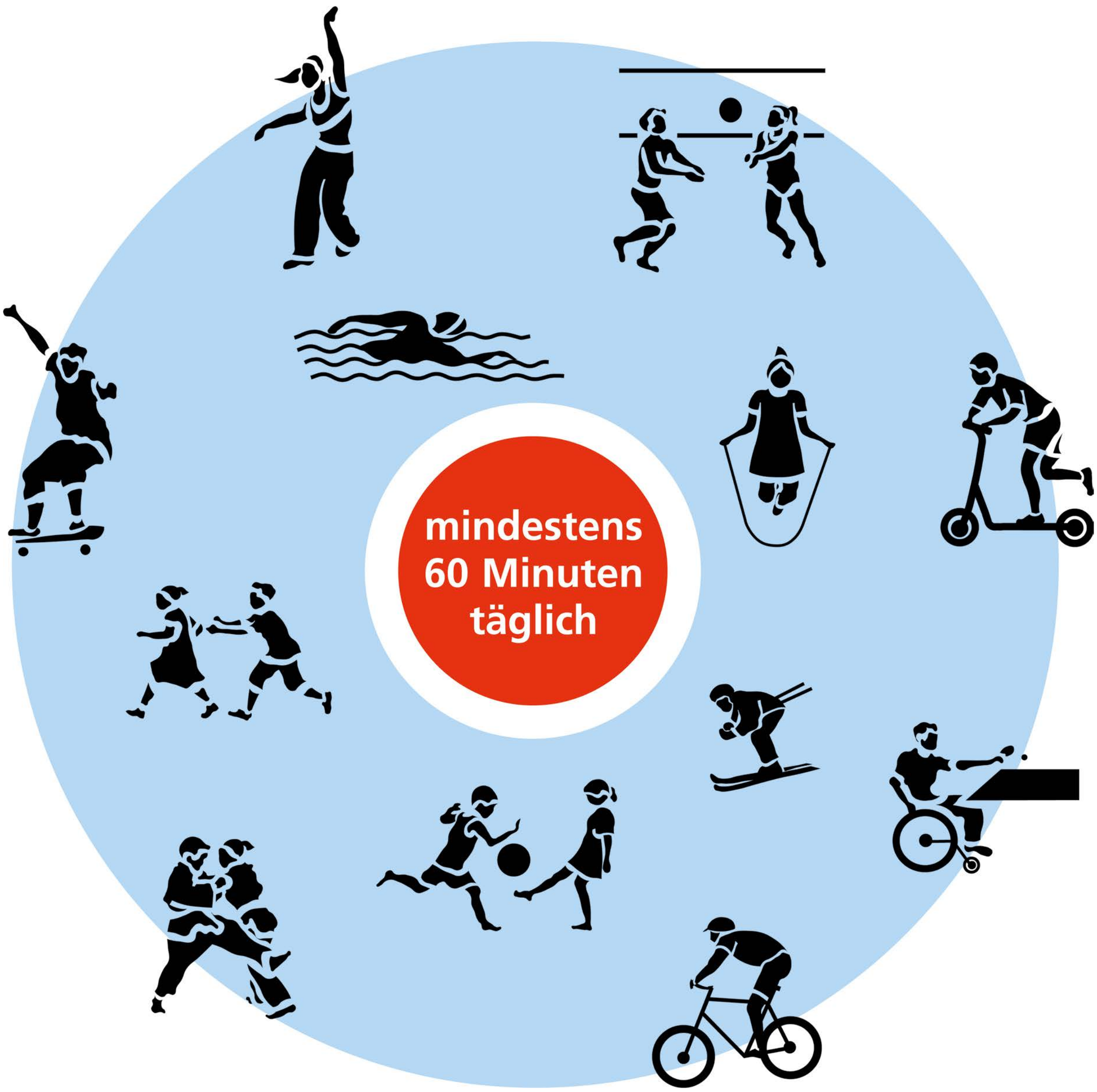
Bewegungsempfehlungen

KINDER UND JUGENDLICHE 6 – 18 JAHRE



Bewegung soll Freude machen.

An drei Tagen in der Woche Bewegung machen, die die Muskeln kräftigt und die Knochen stärkt.

Verschiedene Arten von Bewegung machen.

Nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH

Fonds Gesundes
Österreich