

# BEWEGUNGSPYRAMIDE

für Kinder und Jugendliche

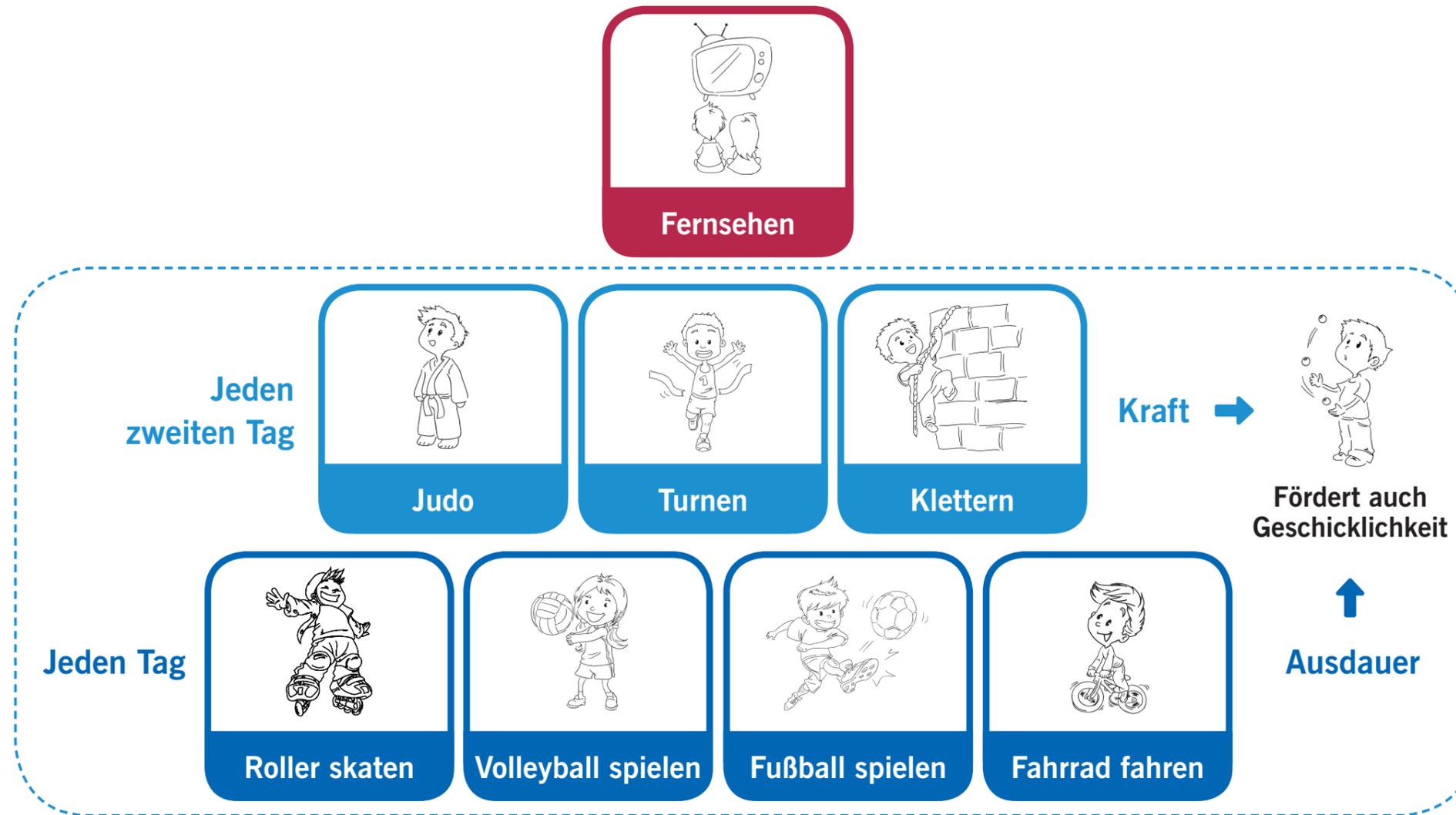
(mit Beispielen für entsprechende Bewegungsarten)



**Wenig**  
(je weniger desto besser)

**Sitzende Freizeit**

**Täglich 60 Min.**



**Sport:**  
(so anstrengend, dass du gerade noch oder nicht mehr reden kannst)

**Täglich**  
(so oft wie möglich)

**Alltag**  
(so leicht, dass du ohne Probleme reden kannst)