Muuvit!

IKK Südwest

NAME

PASSWORT

www.muuvit.com/ikk-suedwest/kids

BEWEGUNG TUT GUT!

Trage täglich in die Tabelle ein, wie viel du dich bewegt hast. Für 10 Minuten Bewegung am Stück kannst du ein Feld ankreuzen. Zähle täglich die Kreuze zusammen, die du tagsüber gesammelt hast und schreibe das Ergebnis ins „Kreuze insgesamt"-Kästchen.
1 Kreuz = 1 Muuvit-Punkt

WOCHE 1 / WOCHE 2

– 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

WOCHE 3 / WOCHE 4

– 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