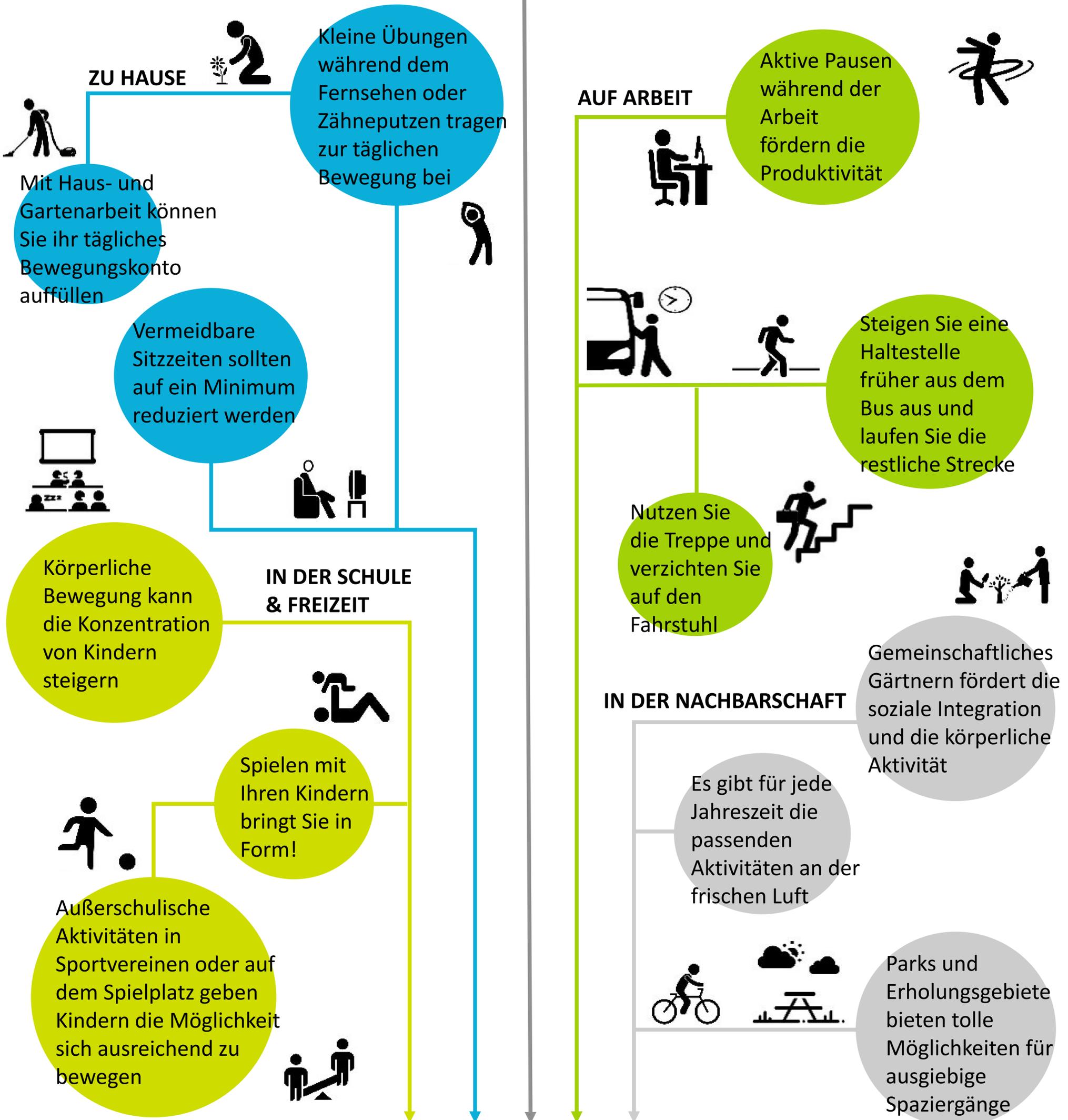


Alltagsbewegung ist nicht anstrengend und kostet kaum Zeit, bewirkt aber viel!

Moderate Aktivität

150 Minuten pro Woche
60 Minuten pro Tag



Regelmäßige körperliche Bewegung trägt dazu bei, dass Menschen länger und gesünder leben

The Noun Project by Pavel N., Gan Khoon Lay, Leonidas Delgado, Adrien Coquet, b Farias, Luis Prado, Krisada, gzz, Jems Mayor, Uiscle, Icon Track, misirou, anbilleru addleru, Alex Tai