



Limes bewegt sich

# Limes bewegt sich

## 24 - 24 - 24

DJK Limes 09



### Bewegungsblatt

#### Was ist erlaubt?

Spazierengehen, Walken, Laufen, Laufband

**Bei Kindern ist jede Bewegung erlaubt!**

Vom Spielplatz bis hin zum Zimmerfußball!

**Bis spätestens 1. Februar 2022 ist das 24-24-24 Bewegungsblatt an [eijs1234@web.de](mailto:eijs1234@web.de) zu mailen.**

Anzahl	Art der Bewegung	h/min	ggf. km pro Stunde
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Name des Kindes/Jugendlichen: .....

Name des Erwachsenen : .....