

Jetzt erst recht: Volle Packung Bewegung!

Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), unterstützt durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag - gerade jetzt, wo wir in vielen Lebensbereichen eingeschränkt sind, um die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen!

Die „Bewegungspackung“ mit 25 Übungskarten motiviert Sie mit leicht umzusetzenden Tipps und Anregungen. Sie können die Karten als Set für zu Hause kostenfrei bestellen oder ganz einfach online nutzen. Mit einem Klick auf die Karte erhalten Sie die Übungsanleitung. Zudem sind verschiedene Übungsvideos und Motivationshilfen abrufbar.

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/>

