

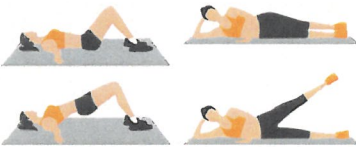






Sammle Minuten mit deinem Bewegungskalender

DONNERSTAG 1.5 8.5 15.5 22.5 29.5. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	TURNÜBUNGEN (10 Min.) 6x 40s Kniebeugen 6x 40s Rumpfbeugen dazwischen jeweils 20s Pause	
FREITAG 2.5 9.5 16.5 23.5 30.5. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	DEHNÜBUNGEN (10 Min.)	
SAMSTAG 3.5 10.5 17.5 24.5 31.5. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	TURNÜBUNGEN (10 Min.) 6x 40s Hüftheben 6x 40s Beinheben dazwischen jeweils 20s Pause	
SONNTAG 4.5 11.5 18.5 25.5 1.6. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VELOFAHREN, JOGGEN ODER SPAZIEREN (20 Min.)	
MONTAG 5.5 12.5 19.5 26.5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	TURNÜBUNGEN (10 Min.) 6x 40s Liegestütze 6x 40s Hampelmann dazwischen jeweils 20s Pause	
DIENSTAG 6.5 13.5 20.5 27.5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	DEHNÜBUNGEN (10 Min.)	
MITTWOCH 7.5 14.5 21.5 28.5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VELOFAHREN, JOGGEN ODER SPAZIEREN (20 Min.)	

Setze dir ein Ziel - wie viele der 32 Tage wirst du ankreuzen?
Ziel: _____ Bewegungstage im Mai 2025

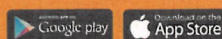


Die Schweiz
bewegt sich vom
1. Mai - 1. Juni 2025

MACH MIT - Sammle Bewegungsminuten für
dich und deine Gemeinde! Jede Minute zählt!

Nimm an den Bewegungsangeboten in den
Gemeinden teil oder lass dich vom Bewe-
gungskalender auf der Rückseite inspirieren.

**JETZT
APP
HERUNTERLADEN**



coopgemeindeduell.ch



EIN PROJEKT VON
schweiz.bewegt