

## BALANCE-TIPP

# BLEIB AKTIV



### Material:

Papier und Stifte



### Zielsetzung:

Mehr Bewegung in den Alltag integrieren



### Einstieg:

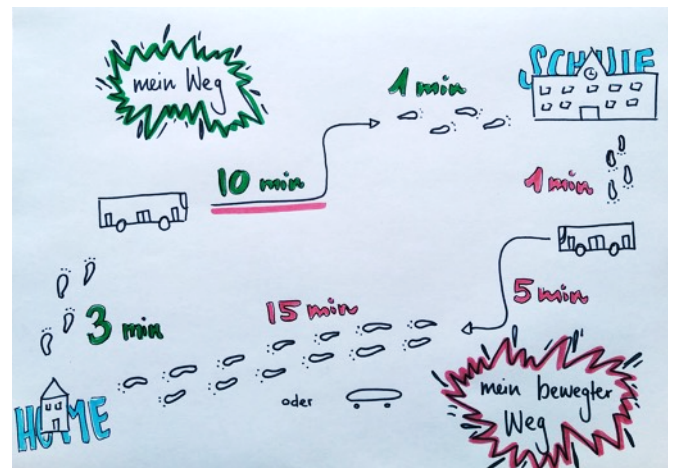
Schau dir die Balance-Story «[Bleib aktiv](#)» auf [gorilla.ch](#) an.

### Überlege dir mal

- Hast du Ideen, wie du mehr Bewegung in deinen Alltag bringen könntest?

### So geht's:

- Nimm ein Blatt Papier und zeichne deinen Schul- oder Arbeitsweg auf und wie du diesen zurücklegst. Nimmst du die ÖV, das Velo oder gehst du zu Fuss? Wie lange ist dein Weg in Minuten?
- Nun überlege dir, wo du auf diesem Weg mehr Bewegung einbringen kannst. Vielleicht eine Station vorher aussteigen und spazieren. Oder einen Umweg gehen, sogar das Velo nehmen?
- Es gibt unzählige Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Es ist deshalb wichtig, dass du dir etwas aussuchst, was dir auch Spass macht. Am besten du probierst verschiedene Möglichkeiten aus. Nun zeichne oder notiere dir auf dem Blatt deine neuen Ideen, wie du mehr Bewegung in den Alltag integrieren kannst.



### Varianten:

- Suche dir Bewegungstipps aus, die dir Spass machen. Check it out auf [gorilla.ch](#)
- Mach mit bei der Challenge [bike2school/bike to work](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

