



MOBILITÄT

MEINE BEWEGUNGSWOCHE



Auftrag

1. Untersuche während einer Woche dein Bewegungsverhalten und notiere dafür in der untenstehenden Tabelle alle deine Bewegungsminuten. Damit ist jene Zeit gemeint, die du damit bringst, um von einem Ort zum nächsten zu kommen. Notiere auch jeweils wie du diese Strecke zurückgelegt hast (Velo, Miniscooter, Auto, Tram, Zug, Inlineskates etc.)

2. Male in der Spalte ganz rechts alle Felder grün an, bei denen du für die Zurücklegung der Distanz deine Muskelkraft eingesetzt hast und male jene Felder rot an, bei denen du keine eigene Muskelkraft benötigt hast (Bsp. Rolltreppe = rot, Treppe = grün).

Strecke	Womit?	Dauer? (in Min.)	Farbe

Total Bewegungsminuten

grün: rot:

