

Active City Day presents

ACTIVE-BINGO



Herzlich Willkommen zum **Active City Day BINGO!** Schön, dass Du dabei bist. Auf diesem Zettel sind 6 Aktivitäten aufgeführt, die Du im Laufe des heutigen Arbeitstages alleine oder zusammen mit Anderen absolvieren kannst. Wenn du eine Aktivität abgeschlossen hast kannst Du diese mit einem Haken markieren. So, und jetzt: **viel Spaß beim Bewegen!**

Arme Kreisen 1 Minute	Seitbeugen je 10 Mal	Einbeinstand je 10 Sekunden 3 Wiederholungen
Spaziergang	Äpfel pflücken 1 Minute	Let`s Dance 1 Minute