

Pausenfüller

Die etwas andere Ausstellung für gesunde Ernährung und Bewegung

Die kleinen Verführer.

Sie lauern in der Schreibtischschublade, am Automaten, beim Bäcker oder an der nächsten Ecke.

Gerade wenn wir richtig hungrig sind, landen sie plötzlich in unserem Einkaufskorb.

Die Rede ist von den kleinen, nicht unbedingt sinnvollen Zwischenmahlzeiten.

Dann ist es gut zu wissen, dass man eigentlich alles essen darf.

Du musst Dich danach nur entsprechend bewegen.

Doch weißt Du auch genau, wie viel die kleinen Pausenfüller uns abverlangen?

Pausenfüller

Die etwas andere Ausstellung für gesunde Ernährung und Bewegung

**33 Minuten
Treppensteigen**



**28 Minuten
Fahrradfahren**



Pausenfüller

Die etwas andere Ausstellung für gesunde Ernährung und Bewegung



**10 Minuten
Yoga**

**85 Minuten
Gartenarbeit**



Pausenfüller

Die etwas andere Ausstellung für gesunde Ernährung und Bewegung



**60 Minuten
Jogging**



**55 Minuten
Wandern**

Pausenfüller

Die etwas andere Ausstellung für gesunde Ernährung und Bewegung



30 Minuten
Nordic Walking

12 Minuten
Schlittschuhlaufen



Pausenfüller

Die etwas andere Ausstellung für gesunde Ernährung und Bewegung

**50 Minuten
Fußball**



**12 Minuten
Mountainbiking**



**80 Minuten
Schwimmen**

