

Was Bewegung bei uns bewegt?

**Mit Bewegung kann ich
viel besser denken!**

**Ich habe ein starkes Herz,
gesunde Gefäße und einen
gesunden Stoffwechsel. So kann
mein Körper die Nahrung
super verarbeiten!**

**Ich habe gute Laune
und kann mich super
konzentrieren!**

**Bewegung macht fit, glücklich
und hält mich gesund!**

**Meine Muskeln,
Knochen und Sehnen
werden stärker und ich
verletze mich nicht so leicht.**

**Mein Herz ist auch ein Muskel
und der wird bärenstark
durch Sport!**

