

CHALLENGE 2

Bewegung - 20 Minuten Bewegung pro Tag

NIK e.V.

MACH MIT!

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Bewegung wie zum Beispiel:

YOGA



Bewegung wie zum Beispiel:

KRAFTTRAINING



Bewegung wie zum Beispiel:

SCHWIMMEN

