

# „WIE VIEL BEWEGUNG IST EMPFEHLENSWERT?“

Die Videos zu den **Österreichischen Bewegungsempfehlungen** zeigen **wieviel und welche Bewegung** für die jeweiligen **Altersgruppen** empfohlen wird, damit man gesund bleibt.



Fonds Gesundes Österreich

## Erwachsene 18 – 65 Jahre



## Kinder 3 - 6 Jahre



## Jugendliche 6 – 18 Jahre



## Ältere Erwachsene ab 65 Jahren



## Schwangere und Frauen nach der Geburt



## Erwachsene mit chronischen Erkrankungen



Kostenlose Folder, Plakate und Broschüren sowie einen Wissensband gibt es beim Fonds Gesundes Österreich gratis zum Bestellen unter:

<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>

Oder als Download unter: <https://fgoe.org/medien>

