Ballduins Bewegungstipps

Hallo,
ich bin Ballduin.

1. Bewegung und Handball machen Spaß und halten dich fit.

2. Pro Tag solltest du dich mindestens eine Stunde bewegen. Jeder Schritt zählt und hält dich gesund!

3. 2–3-mal pro Woche solltest du dich richtig auspowern.



4. Im Team macht Bewegung am meisten Spaß!

5. Melde dich deswegen bei einem Handballverein an!

Dein Verein:

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

HVNB.
Handballverband Niedersachsen-Bremen