



Arbeitsblatt

## FITNESS UND SPORTARTEN

Beantworte folgende Fragen. [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) hilft dir dabei:  
[www.feel-ok.at/fitnessundsportarten](http://www.feel-ok.at/fitnessundsportarten)

### Alleine oder gemeinsam?

1. Bevorzugst du Sportarten die alleine ausgeführt werden oder machst du lieber Sport in der Gruppe?
2. Wie baust du Bewegung in deinen Alltag ein?

### Sportart auswählen

3. Treibst du Sport? Falls ja, welche Sportart/-en machen dir am meisten Spaß?
4. Weißt du, welche Sportangebote es in deiner Nähe gibt oder wie du Angebote finden kannst? Klicke auf: [Sportangebote](#)
5. Machst du gerne Sport im Freien/ in der Natur? Welche Sportarten eignen sich dafür? Klicke auf: [Sport in der Natur](#)
6. Misst du dich im Sport gerne mit anderen? Welche geeigneten Sportarten fallen dir dazu ein? Klicke auf: [Team, Wettbewerb](#)
7. Wenn du gerne Sport mit guter Musik machst, welche Sportarten wären dann für dich geeignet? Klicke auf: [Musik](#)
8. Kann man mithilfe von Sport sein Selbstbewusstsein stärken? Klicke auf: [Selbstbewusstsein](#)

### Zeit für Sport

9. Wie kannst du deine Sporteinheiten am besten einplanen? Klicke auf: [Zeitplan](#)
10. Was kannst du tun, wenn du keine Zeit für Sport hast? Klicke auf: [Keine Zeit](#)

### Diskussion

11. Welche positiven Auswirkungen fallen euch zu Sport ein?

