



KÖRPER UND GEIST

Beantworte die Fragen zuerst selbstständig.
Suche danach ergänzende Informationen auf [feel-ok.at](https://www.feel-ok.at):
<https://www.feel-ok.at/KörperundGeist>

Empfehlungen

1. Wie viel Bewegung brauchen wir täglich oder in der Woche?
Falls du nicht weiter weißt, gehe auf:
[Bewegungsempfehlung](#)
2. Wozu dient körperliche Aktivität und was beeinflusst Bewegung? Klicke auf: [Gesundheit und Leistungsfähigkeit](#)

Schutz gegen Krankheit

3. Kann Bewegung dabei helfen das Immunsystem zu stärken?
Klicke auf: [Immunsystem](#)
4. Inwiefern kann regelmäßige Bewegung sich positiv auf deinen Körper auswirken? Klicke auf: [Schutz gegen Krankheiten](#)

Vorteile für den ganzen Körper

5. Welchen Einfluss hat Bewegung auf den Rücken und wie können Rückenschmerzen vorgebeugt werden?
Klicke auf: [Bewegungsapparat](#)
6. Wie wirkt sich Bewegung auf die Knochen aus? Mit welchen Bewegungsformen kannst du sie stärken?
Klicke auf: [Knochen](#)
7. Wie wirkt sich regelmäßige Bewegung auf dein Herz aus?
Klicke auf: [Innere Organe](#)
8. Welchen Einfluss hat Bewegung auf die Muskeln?
Klicke auf: [Muskeln](#)
9. Auf welche Arten kann Bewegung deine Konzentration verbessern? Klicke auf: [Konzentration](#)
10. Was wird durch gemeinsamen Sport in der Gruppe gefördert? Klicke auf: [Spaß und Gemeinschaft](#)
11. Welche Faktoren beeinflussen das Körpergewicht bestimmt und wie kann Sport und Bewegung bei Übergewicht helfen?
Klicke auf: [Gewicht](#)

