Arbeitsblatt

Aktiv werden - Aktiv bleiben - Vorteile

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte die Fragen zuerst selbstständig.  Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch: *www.feel-ok.at/sport-vorteile* |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Vorteile | 1. Welche positiven Wirkungen haben sportliche Aktivität und genügend Bewegung? Falls du nicht weiter weißt, gehe auf: Körper und Fitness und Wohlbefinden und Leistung 2. Gegen welche Krankheiten schützt dich regelmässige körperliche Aktivität? Gehe zu: Schutz gegen Krankheiten 3. Wie viel Bewegung braucht der Mensch? Und du?  Falls du nicht weiter weißt: Wie viel Bewegung? |
|  | |
| Aktiv werden und  aktiv bleiben | 1. Wie findest du eine körperliche Aktivität, die dir Spaß macht und auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist?  Klicke auf: Aktiv werden - bleiben und dann Deine Aktivität 2. Ob draußen oder drinnen, alleine oder in der Gruppe, einfach oder anspruchsvoll, es gibt ein riesiges Angebot an Bewegungsmöglichkeiten. Wo?  Klicke auf: Angebot 3. Hast du keine Zeit für Sport? Was dann?  Klicke auf: Keine Zeit |
|  | |
| Tests | 1. Bist du ein sportlicher oder eher ein gemütlicher Typ? Teste dein Bewegungsverhalten mit dem Bewegungstest:  www.feel-ok.at/sport-bt 2. Welche Sportart passt zu dir? Mit dem Sportarten-Kompass findest du es heraus: www.feel-ok.at/sport-kompass |
|  | |