



Arbeitsblatt

AKTIV WERDEN - AKTIV BLEIBEN - VORTEILE

Beantworte die Fragen zuerst selbstständig.

Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch: www.feel-ok.ch/sport-vorteile

Vorteile

1. Welche positiven Wirkungen haben sportliche Aktivität und genügend Bewegung?
Falls du nicht weiter weisst: **Körper und Fitness** und **Wohlbefinden und Leistung**
2. Gegen welche Krankheiten schützt dich regelmässige körperliche Aktivität? Klicke auf: **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

4. 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**
5. Ob draussen oder drinnen, alleine oder in der Gruppe, einfach oder anspruchsvoll, es gibt ein riesiges Angebot an Bewegungsmöglichkeiten. Wo?
Klicke auf: **Angebot**
6. Hast du keine Zeit für Sport? Was dann?
Klicke auf: **Keine Zeit**

Tests

7. Bist du ein sportlicher oder eher ein gemütlicher Typ? Teste dein Bewegungsverhalten mit dem Bewegungstest:
www.feel-ok.ch/sport-bt
8. Welche Sportart passt zu dir? Mit dem Sportarten-Kompass findest du es heraus: www.feel-ok.ch/sport-kompass