



Co-funded by
the European Union

Nenne 5
verschiedene
Mannschafts-
sportarten.



Co-funded by
the European Union

Was denkst du –
wie fit bist du?



Co-funded by
the European Union

Erkläre oder zeige,
was Liegestütze
und Kniebeugen
sind.



Co-funded by
the European Union

Welche Vorteile
bietet Sport?
Nenne mindestens
drei Dinge.



Co-funded by
the European Union

Nenne 5
Sportarten, die
starkes Schwitzen
verursachen.



Co-funded by
the European Union

Was hilft dir,
besser zu
schlafen? Nenne
mindestens drei
Dinge.



Co-funded by
the European Union

Wie oft sollte
man Sport
treiben, um fit zu
bleiben?



Co-funded by
the European Union

Wie sieht eine
gute und
gesunde
Mahlzeit aus?
Erkläre!



Co-funded by
the European Union

Wie kann die
psychische
Gesundheit
gefördert
werden?



Co-funded by
the European Union

Was gibt dir ein
gutes Gefühl?



Co-funded by
the European Union

Warum ist es
wichtig, dass
Kinder sich viel
bewegen?



Co-funded by
the European Union

Erzähle von einem
schönen
Sporterlebnis.

Nenne 5
verschiedene
Individual-
sportarten.

Welche neue
Sportart würdest
du gerne
ausprobieren?
Warum?

Was versteht man
unter äglicher
Bewegung?

Was bedeutet
Genesung?
Warum ist diese
wichtig?

Was verstehst du
unter
Wohlbefinden?

Was ist deine
Lieblingssportart?
Warum?

Wie oft treibst du
Sport?

Wie wichtig ist
dir Schlaf?

Wie könntest du
deine psychische
Gesundheit
verbessern?

Nenne 5
verschiedene
Emotionen.

Wie kann man
eine Freund:in
aufmuntern, der
traurig ist?

Was hilft dir
beim
Entspannen?



Co-funded by
the European Union

Was versteht man
unter „intensiver
körperlicher
Aktivität“?



Co-funded by
the European Union

Nenne drei
Sportarten, die
leichte körperliche
Betätigung
darstellen.



Co-funded by
the European Union

Nenne drei
Möglichkeiten, wie
du dein
Wohlbefinden
fördern könntest.



Co-funded by
the European Union

Weißt du, was
Bewegungs-
empfehlungen
sind?



Co-funded by
the European Union

Wie fühlst du
dich heute?



Co-funded by
the European Union

Wann fühlst du
dich
normalerweise
energiegeladen?



Co-funded by
the European Union

Welche
Vorteile bietet
Bewegung für
das Lernen?



Co-funded by
the European Union

Wie könntest du
mehr Bewegung
in deinen Alltag
integrieren?



Co-funded by
the European Union

Was hältst du
von
Pausenübungen?



Co-funded by
the European Union

Trainierst du lieber
allein oder in der
Gruppe?



Co-funded by
the European Union

Was war deine
Lieblingssportart
als Kind?



Co-funded by
the European Union

Wie viele Schritte
gehst du
normalerweise
pro Tag?

Welche
Sportart
magst du
nicht?

Erzähle von
einem Film/Buch,
das dir ein gutes
Gefühl gegeben
hat.

Was sind
Endorphine?
Woher bekommst
du die?

Was bedeutet der
Ausdruck
„Krafttraining“?

Was versteht
man unter
Ausdauer-
training?

Wann sollte man
keinen Sport
treiben?

Zu welcher
Tageszeit treibst
du am liebsten
Sport?

Nutzt du eine
Smartwatch, um
Daten zu deinem
Wohlbefinden zu
messen? (Schlaf,
Bewegung...)

Gehst du
manchmal zum
Gruppentraining?
Wie sollte ein guter
Fitnesstrainer sein?

Was könntest du
tun, um tagsüber
weniger zu sitzen?

Nenne 5 Adjektive,
die dir beim Wort
„Übung“ einfallen.

Welche Sportart
würdest du
empfehlen?