

Fitness ist in

Das englische Wort „Fitness“ bedeutet „Leistungsfähigkeit“. Dazu gehören:

- Ausdauer
- Kraft
- Konzentration



Mit Bewegung und gesunder Ernährung kannst du sie erhalten. Gerade jetzt in der Coronakrise ist Bewegungsmangel ein Problem. Aber auch zu Schulzeiten bewegen Kinder und Jugendliche sich häufig zu wenig. Immer mehr Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Freizeit vor dem Fernseher oder am Handy.

Wenn dazu ungesunde Ernährung kommt, dann lässt die Fitness nach.

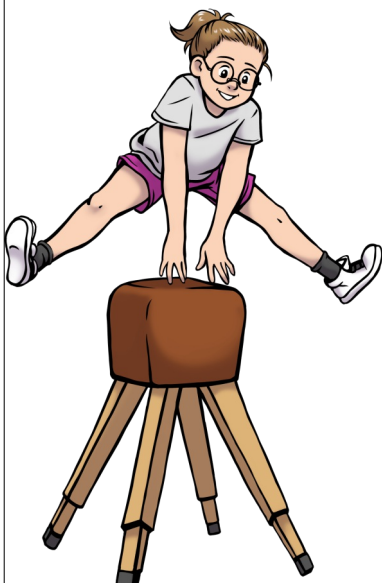
Der erste Schritt zu mehr Fitness ist mehr Bewegung!

Entweder du bewegst dich im Alltag mehr, fährst zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Schule oder machst eine Sportart.

Viele Sportarten kann man in Vereinen ausprobieren, bevor man sich fest anmeldet.

Welche Sportarten interessieren dich?

Schreibe die Sportarten auf, die du nach „Corona“ vielleicht mal ausprobieren möchtest. Deine Eltern und Lehrer können dir später dabei helfen Vereine zu finden:



Sportarten

L	B	V	C	D	F	Z	N	F	U	S	S	B	A	L	L	S	M	F	T	F
F	V	A	S	D	O	D	P	Q	X	U	U	K	K	K	X	V	S	F	I	J
M	O	M	S	V	Z	Q	L	E	V	U	Z	X	L	T	H	O	Q	J	S	S
P	U	G	T	K	T	V	T	V	Q	K	O	W	G	E	A	L	U	S	C	E
O	R	U	P	K	E	A	B	U	L	Y	Q	A	O	N	N	T	T	B	H	G
J	Q	F	E	V	R	T	V	X	Z	V	F	N	C	N	D	I	U	K	T	E
U	M	Q	B	A	Z	T	B	Y	K	Y	O	G	V	I	B	G	R	A	E	L
D	C	K	K	K	P	S	F	A	Z	X	W	E	X	S	A	I	N	N	N	N
O	O	X	O	J	B	C	E	D	L	U	J	L	C	Z	L	E	E	U	N	F
D	Q	K	W	D	Q	X	C	B	P	L	I	N	K	X	L	R	N	F	I	P
D	G	W	R	U	D	E	R	N	K	O	P	G	L	G	G	E	L	A	S	J
T	P	M	B	U	B	A	D	M	I	N	T	O	N	Z	X	N	C	H	B	N
S	C	H	W	I	M	M	E	N	W	B	F	G	V	P	D	M	T	R	V	V
B	O	U	L	D	E	R	N	R	F	G	P	B	Y	W	U	F	C	E	M	M
B	T	A	N	Z	E	N	U	E	Z	O	S	Z	F	X	D	J	X	N	G	U
O	V	J	A	A	Z	R	V	O	L	L	E	Y	B	A	L	L	U	H	C	J
O	H	K	X	Z	I	L	X	V	U	F	B	V	P	S	R	E	I	T	E	N
Y	X	Q	T	A	U	C	H	E	N	L	V	M	L	X	L	C	K	M	R	O
M	S	E	G	E	L	F	L	I	E	G	E	N	J	G	E	Q	W	Q	S	Z
O	Z	Y	Z	B	O	G	E	N	S	C	H	I	E	S	S	E	N	S	W	P
U	P	L	E	I	C	H	T	A	T	H	L	E	T	I	K	U	U	M	P	W

Diese Wörter findest du im Suchsel: ANGELN,
 BADMINTON, BASKETBALL, BOGENSCHIESSEN,
 BOULDERN, FUSSBALL, GOLF, HANDBALL,
 JUDO, KANUFAHREN, KARATE,
 LEICHTATHLETIK, REITEN, RUDERN,
 SCHWIMMEN, SEGELFLIEGEN, SEGELN,
 TANZEN, TAUCHEN, TENNIS, TISCHTENNIS,
 TURNEN, VOLLEYBALL, VOLTIGIEREN