



AKTIV WERDEN - AKTIV BLEIBEN - VORTEILE

Beantworte die Fragen zuerst selbstständig.

Suche danach ergänzende Informationen auf [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch/sport-vorteile): 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. Welche Sportart passt zu dir? Mit dem Sportarten-Kompass findest du es heraus: feel-ok.ch/sport-kompass