



## Dein Körper Sport

Sport hält dich körperlich und geistig fit. Nimm dir vor Sport zu machen. Hier findest du einen Plan für dich und eine Liste an Sportarten. Vielleicht ist ja für dich der passende Sport dabei!

Wochentag	Sportart	Dauer in Minuten
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Hier ein paar Sportarten:

Laufen, Wandern	Frisbee
Tennis, Badminton	Schifahren, Eislaufen
Fußball	Skaten
Handball	Leichtathletik
Volleyball	Radfahren
Yoga	Schwimmen
Kampfsportarten	Wasserschifahren
Boxen	Segeln
Fallschirmspringen, Paragleiten	Kegeln
Fitnesscenter	Squash
Reiten	Rudern
Floorball	Fechten

Genieße deinen Körper.  
Er ist das Gefäß für deine Seele.