

BEWEGUNG IN UNSEREM LEBEN



Was bedeutet für dich
Bewegung?

Eigentlich sind wir ständig in
Bewegung, sogar im Schlaf bewegen
wir uns und unser Herz schlägt die
ganze Zeit...

**Bewegung ist wichtig, weil
man sich sonst schlapp fühlt**

**Bewegung bedeutet für mich
Anstrengung und Befreiung**



**Bewegung kann anstrengend
sein**

**Bewegung ist sehr wichtig: Für
jeden Menschen, egal in welcher
Lebenssituation**

**Bewegung hilft mir, vom Stress
in der Schule runter zu kommen**



**Bewegung hilft mir, gut in Form
zu bleiben**

**Bewegung tut dem Körper und
der Seele gut**

**Bewegung ist anstrengend, aber
gesund!**



Bewegung ist gut für den Körper

**Bewegung hilft mir, den Stress
zu vergessen**

**Bewegung kann Menschen
zusammenbringen**



**Bewegung kann die Lebensdauer
verlängern**

Bewegung ist gesund

**Bewegung hilft mir, fit zu sein
und gesund zu werden**



**Bewegung hilft mir abzuschalten
und mich zu beruhigen**

**Bewegung kann anstrengend,
intensiv und lustig sein**

**Bewegung hilft mir, mich zu
entspannen**



Bewegung ist sehr wichtig für mich. Ich bewege mich zwar leider zu wenig, aber besser wäre es auf jeden Fall



WAS IST DEIN *LIEBLINGSSPORT*?

**Mein Lieblingssport ist Extrem-
Shoppen**

**Meine Lieblingssportart ist
Tanzen, weil ich dabei aufblühe
und meine Sorgen und Probleme
vergesse.**

**Mein Lieblingssport ist Turnen,
weil es mir Spaß macht,
außerdem Skifahren und
Snowboarden.**



**Klettern, weil man sich dabei
auspowern kann und man fit
bleibt.**

Mein Lieblingssport ist Tennis
und ich mache es total gerne,
weil ich total auf den Ball fixiert
bin und so nie auf die Uhr
schaue und warte bis es aus ist



Mein Lieblingssport ist definitiv Schwimmen, beziehungsweise Tauchen. Wasser ist das Element, in dem ich mich am wohlsten fühle, schon seit ich ein Baby war. Im Wasser bin ich frei und schwerelos. Wenn ich könnte, würde ich mein ganzes Leben im Wasser verbringen.



**Ich mag Skifahren, weil es lustig
ist, und Schwimmen, weil man in
Bewegung ist.**

**Mein Lieblingssport ist Skifahren
weil ich den Sport und den
Schnee liebe.**

**Ich mag Klettern, weil es Spaß
macht.**



**Meine Lieblingssportarten:
Skifahren – weil es sooooo lustig
ist!!!**

**Tanzen – weil es cool ist!!
Eislaufen – weil es toll ist!!**

Rodeln, weil es cool ist
Eislaufen, weil ich es schon so gut
kann
Schwimmen, weil es Spaß macht
Reiten, weil ich einen Bauernhof
habe

Eislaufen! Weil es Spaß macht



**Ich mag: Turnen und
Leichtathletik, weil es mir Spaß
macht.**

**Skifahren, weil es kalt ist und
Spaß macht.**

**Mein Lieblingssport: Skifahren.
Warum? Weil es so cool ist.**



**Reiten, weil ich gut mit Tieren
umgehen kann.**

**Fußball ist mein
Lieblingssport**

Reiten



**Mein Lieblingssport: Tanzen,
weil mir die Bewegungen
gefallen.**

Fußball, weil es Spaß macht.

Fußball und Eislaufen



**Volleyball, Fußball, Eislaufen –
weil es mir Spaß macht**

**Fußball ist das Wichtigste in
meinem Leben**

Fußball ist mein Lieblingssport,
weil ich ein guter Spieler bin und
weil ich gerne im Team spiele



**Meine Lieblingssportarten sind
Beachvolleyball und Volleyball,
Leichtathletik und Gerätturnen.**

Sport ist sehr wichtig in meinem Leben. Es ist ein Ausgleich zur Schule und macht mir Spaß. Mein Lieblingssport ist Tennis und Volleyball. Ich mache gerne Mannschaftssport, weil ich auch gerne mit Freunden Sport betreibe. Sport hält mich fit!

Ich habe keinen definierten
Lieblingssport, aber ich liebe
Kampfsport. Ich könnte den
ganzen Tag nur Trainieren und
Übungskämpfe machen. Auch
Freerunning, Parcours und
Tricking finde ich extrem cool
und mache es, weil es etwas mit
Kampfsport zu tun hat.



**Ich liebe Radfahren, weil ich
davon den Kopf frei kriege.**

Fußball ist lustig und durch Sport bekommt man Muskeln
Sport ist wichtig für die Gesundheit und damit man fit bleibt. Mein Lieblingssport ist Schwimmen. Dabei kann man den ganzen Alltag vergessen. Wenn ich wütend bin, powere ich mich beim Sport aus.

Ich gehe gerne reiten, weil ich
Pferde liebe. Ich finde Sport
wichtig, weil ich immer fit sein
will – deshalb gehe ich auch
öfters joggen! Ich mag Sport.



**Ich mag Bewegung und Sport,
weil man sich da auspowern
kann. Ich mag Schwimmen,
Radfahren, Volleyball und
Basketball.**

**Ich mag: Volleyball, Wintersport,
Zumba, Gerätturnen. Sport ist
Freiheit, Spaß und Teamgeist**

Mein Lieblingssport ist Eislaufen!



Meine Lieblingssportart ist Skifahren, denn ich liebe den Schnee und ich liebe es, die Piste hinunter zu rasen. Auch wenn ich hin falle, stehe ich gleich wieder auf.

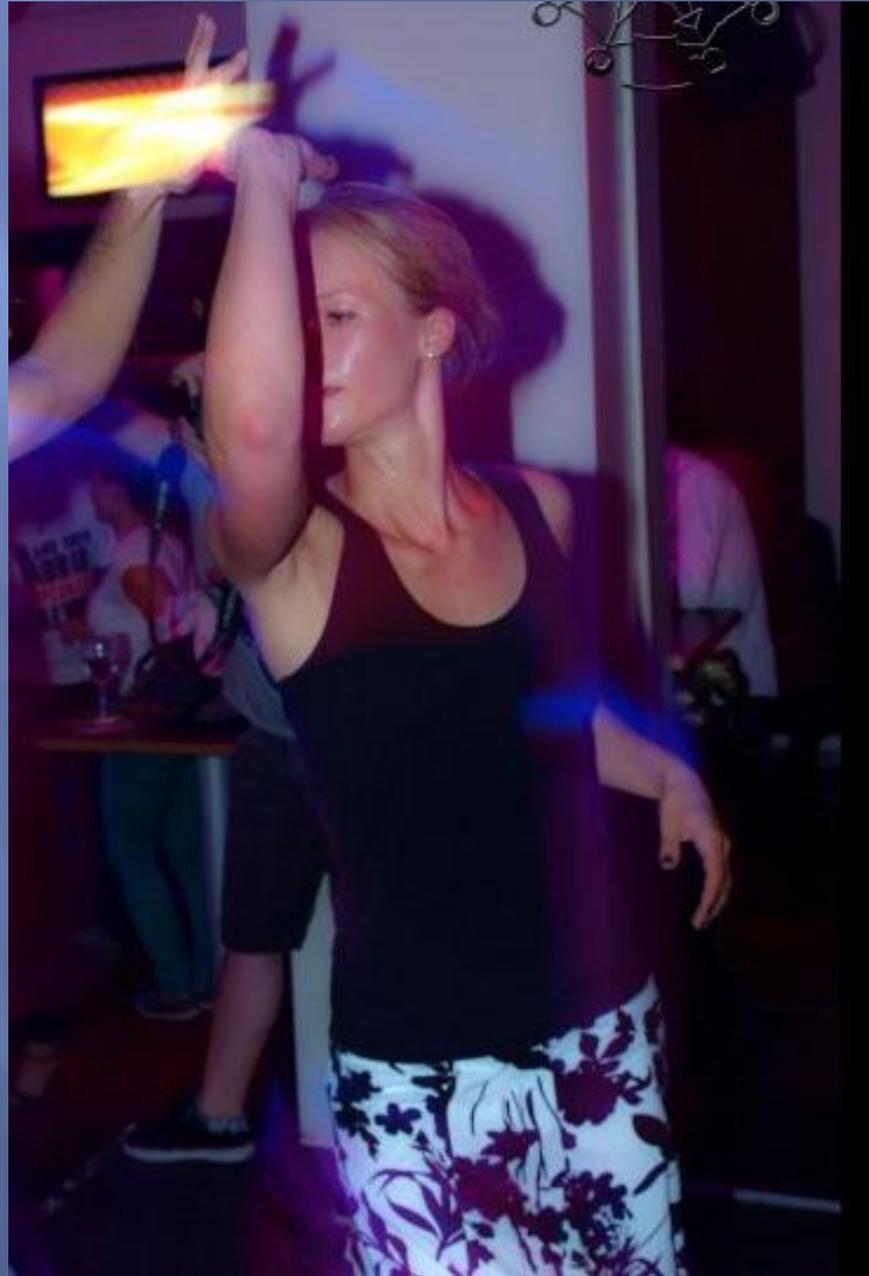
Ich gehe gerne joggen!

Ich mag Joggen und Tanzen



**Mein Lieblingssport ist
Schwimmen.**

Reiten!!



WELCHE ROLLE SPIELEN
BEWEGUNG UND SPORT IN
DEINEM LEBEN?

Sport ist für mich wichtig, weil ich Skoliose (eine krumme Wirbelsäule habe), und üben muss, damit es nicht schlimmer wird.

In meinem Leben spielt Sport
eine große Rolle und ich mache
seit meinem dritten Lebensjahr
Judo

**Sport ist in meinem Leben nicht
so wichtig, aber ich mache es in
der Schule gern.**



Für mich ist Sport sehr wichtig,
da es sehr gesund ist

Mir ist Sport wichtig, weil es
Spaß macht und weil man etwas
Neues lernen kann

**Mir ist Sport nicht wichtig, weil
ich ihn langweilig finde**



**Sport ist für mich wichtig für
meine Figur und weil es Spaß
macht**

**Sport ist für mich wichtig, weil
ich viel Bewegung haben will**

**Sport ist für mich wichtig, weil er
Spaß macht**



**Sport hat in meinem Leben einen
großen Stellenwert, da ich gerne
Fußball spiele**

**Sport hat für mich eine große
Bedeutung, weil ich mich gerne
fit halten möchte.**

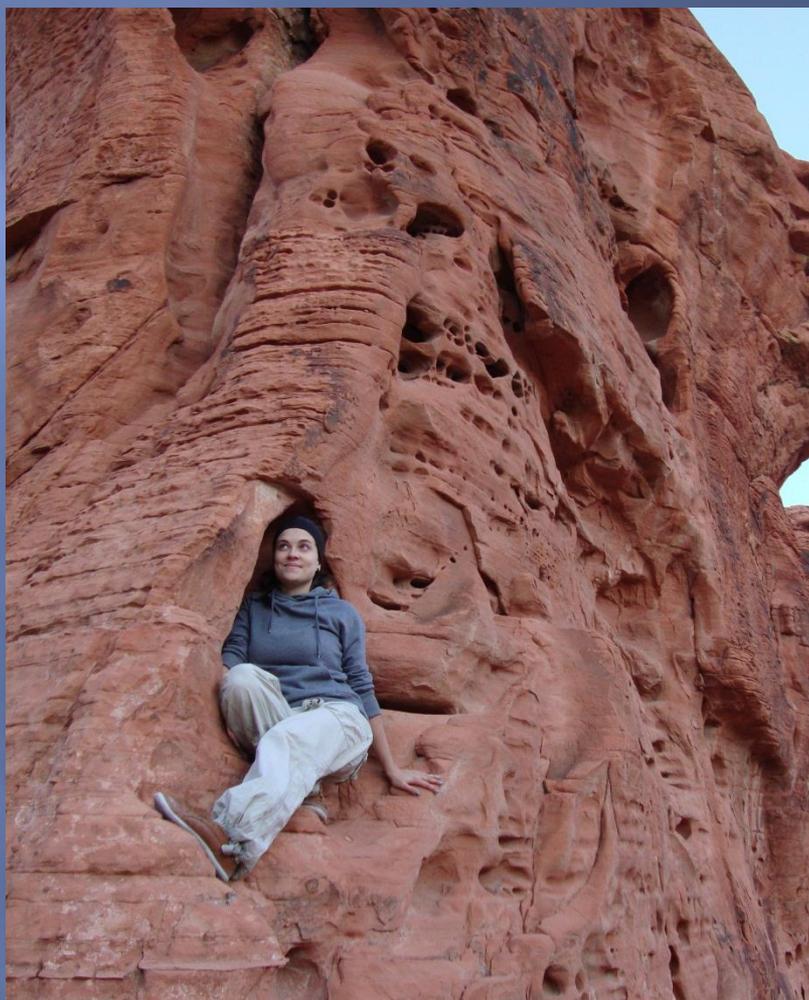
**Bewegung und Sport ist wichtig,
weil es Spaß macht. Am meisten
Fußball, Radfahren und
Schwimmen.**



**Sport ist für mich nicht so viel
und nicht so wenig! Einfach in
der Mitte!**

**In meinem Leben spielt Sport
eine große Rolle. Ich turne gerne.**

**Sport ist für mich für die
Gesundheit wichtig und für den
Körper**



**Auf einer Skala von 0 bis 10 liegt
Sport bei mir auf der Stufe 2.
Leider mache ich überhaupt
keinen Sport – dafür fehlt mir die
Motivation**

7 auf einer Skala von 0 bis 10.

**Sport ist für mich sehr wichtig,
weil ich mich dadurch besser
fühle. Wenn ich mich wenig
bewege, bin ich unzufrieden und
fühle mich unwohl.**



Sport ist für mich wichtig, weil es mir Spaß macht und es gut für meinen Körper ist und jeder kann sich selbst testen welcher Sport für ihn selber gut passt

Sport macht Spaß und ist wichtig

Sport ist wichtig weil
... es Spaß macht ...
... es cool ist ...
... ich mich beweisen kann ...
... wir da Muskeln kriegen

**Bewegung und Sport ist wichtig
für meine Ausdauer, zum Spaß,
und für den Körper und die
Muskeln 😊**



**Sport ist cool, weil es Spaß
macht**

**Ich mache nicht oft Sport, weil
ich keine Zeit habe, ich würde
aber sehr gerne mehr machen,
weil ich es wichtig finde**

**Sport ist cool, weil ich da nichts
lernen muss.**



Sport ist für mich wichtig, weil man Bewegung braucht und er macht außerdem Spaß.

Sport bedeutet mir viel: Weil ich meine Figur verbessern möchte.

**Sport ist cool, weil es lustig
ist.**



**Sport ist cool, weil ich Spaß
daran habe.**

**Sport nur für die Gesundheit
bedeutet mir nicht so viel.. Für
mich hat Sport immer mit
Leistung zu tun...**

**Sport ist wichtig für die
Gesundheit**



Sport ist mir wichtig, weil es mich fit hält. Sport macht Spaß.
Rodeln gefällt mir am Wintersporttag am meisten.

**Sport bedeutet in meine Leben:
Spaß haben**

Mir ist Sport wichtig. Leider komme ich im Winter eher weniger dazu, weil man Golf nur im Sommer ausüben kann. Golf ist für mich der perfekte Ausgleich.



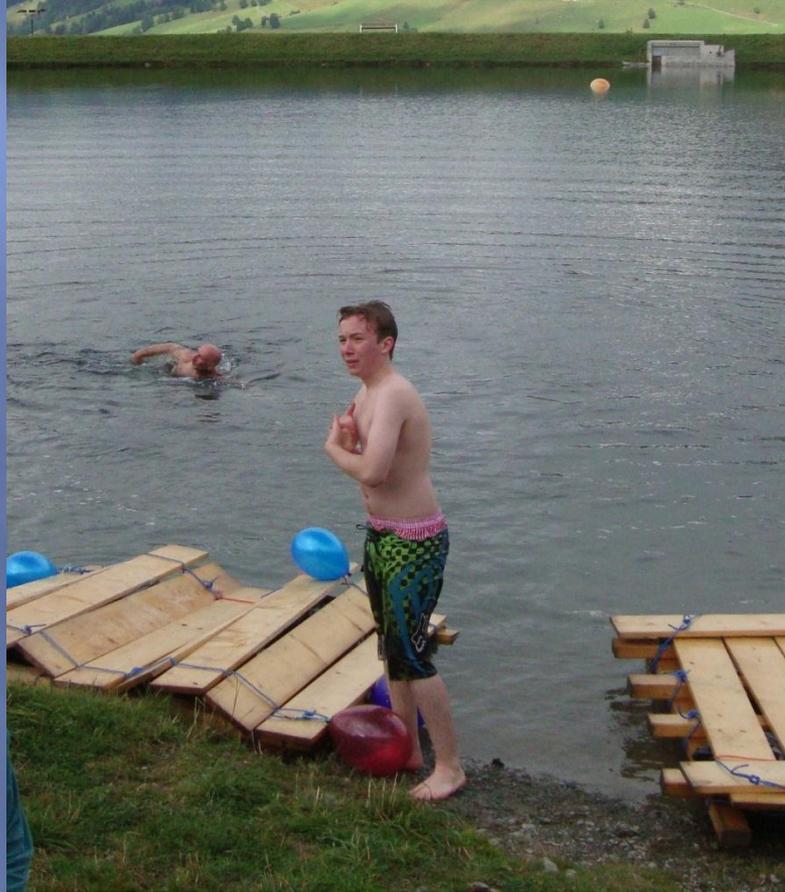
Sport ist sehr wichtig für mich,
da ich im Urlaub immer surfen
gehe. Jeden Tag mache ich
meine Gymnastik für meinen
Rücken und ich gehe 1x die
Woche joggen. Sport tut mir gut!

In meinem Leben spielt Sport eine große Rolle: Ich gehe gerne joggen, weil es gesund ist und weil Bewegung wichtig ist. Außerdem kann man dadurch abnehmen und bekommt eine gute Ausdauer! 😊

Sport ist mir wichtig, auch wenn
ich nicht so viel Zeit dafür habe



Ich gehe gerne joggen und
tanzen.



**In meinem Leben ist Sport ein
Ausgleich zur Schule und allem
anderen**

**Sport ist schon wichtig für mich.
Dressur- und Springreiten sind
meine größten Hobbys.**

Sport spielt in meinem Leben
keine Rolle, außer wenn ich
abnehmen will. Ansonsten
mache ich keinen Sport, außer im
Fach BESP.



Sport macht mir Spaß! Meine Sportart ist Reiten. Ich tanze auch gerne, jedoch mache ich es nicht mehr regelmäßig.

Ich mag die Regelmäßigkeit und die Auszeit. Für mich ist es ein guter Ausgleich zur Schule.

Sport bedeutet für mich ab und zu laufen zu gehen, hat aber im allgemeinen keinen großen Wert für mich



Ich gehe am Donnerstag tanzen
– Männerzumba.
Für Zumba braucht man Musik.
Zur Musik wird getanzt.
Zumba macht Spaß.

Prellen und Drippeln und den
Ball in den Korb schießen.
Basketball spielen ist sehr lustig.
Nachher trinken wir viel, und
dann schauen wir einen Film an.
Boxen gehe ich in die Sporthalle
nach Bürmoos. Ich ziehe
Boxhandschuhe an und boxe auf
den Boxsack, - das ist lustig!

Snowtuben ist, wenn man mit
einem Reifen, mit dem
Schlepplift auf den Hügel fährt
und dann auf dem Reifen
runterpfeift. Der Schnee wirbelte
über mein Gesicht.
Das war der schönste Tag der
Welt.

Am Wochenende gehe ich mit
meiner Betreuerin spazieren.
Manchmal gehe ich auch mit
Mama und Papa spazieren.
In Faistenau war ich langlaufen,
das war lustig.
Langlaufen ist ein bisschen
schwierig.

Die Sportart, die ich am meisten betreibe, ist das Bogenschießen.

Ich gehe gerne zum Bogenschießen, weil es Spaß macht und weil ich es sehr gut kann. Bogenschießen ist ein Ganzjahressport.

Papa und ich schießen mit einem Sportbogen.

Meiner hat 26 Pfund Zuggewicht und Papas Bogen hat 30 Pfund.









































**Danke für euer mit
machen am Bewegungs-
& Gesundheitstag!**