

5. DEN RICHTIGEN WEG FINDEN, AKTIV ZU SEIN

Nach dieser Challenge wirst du verstehen, warum du aktiv warst (oder nicht), und dich selbstbewusst genug fühlen, für dich selbst einzustehen und Aktivitäten auszuprobieren, die DIR wirklich Spaß machen.

CHALLENGES

#1.

(30 MIN)



1. Schreibe alle Arten von Workouts oder Aktivitäten auf, die du bisher gemacht hast.
2. Schreibe neben jede Aktivität, warum du sie machst und für wen oder was sie ist.
3. Welche Gründe kannst du dir vorstellen, aktiv zu bleiben – nur für dich selbst und nicht wegen jemand anderem?

#2.

(45 MIN)



Sprich mit den Menschen, die sagen, dass du (mehr) körperlich aktiv sein solltest.

Frage sie:

- Warum wollen sie, dass du körperlich aktiv(er) bist?
- Warum denken sie, dass es besser wäre, wenn du (mehr) körperlich aktiv wärst?
- Welche Aktivitäten finden sie passt zu dir??

Sage ihnen:

- Wie du dich fühlst, wenn sie dir – so wie jetzt – sagen, dass du aktiver sein solltest.



Be active

Be well



**DRUCKE DIESE SEITE AUS UND HÄNGE ES AN DEINE WAND,
UM NOCH HEUTE ANZUFANGEN.**



-
- Was du lieber mehr tun würdest in Bezug auf körperliche Aktivitäten.
 - Was du von den Menschen um dich herum brauchst, um körperlich aktiv zu sein.
-

#3.

(10 TAGE)



1. Entdecke, welche Art von körperlicher Aktivität dir Freude oder ein gutes Gefühl gibt. Probiere in den nächsten 10 Tagen 3 verschiedene Aktivitäten aus.

Das könnte ein kleiner 20-minütiger Spaziergang jeden Tag sein, eine Radtour oder ein Lauf, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Arbeit/Schule gehen, Yoga/Pilates machen, schwimmen gehen, mit anderen Jugendlichen aus der Nachbarschaft Fußball spielen usw.

2. Notiere nach diesen 10 Tagen, in denen du verschiedene Aktivitäten ausprobiert hast, welche dir am meisten Spaß gemacht hat oder welche nicht so schlimm war.

"Bewegung verbessert die Schlafqualität, insbesondere den Tiefschlaf."



Be active

Be well



**DRUCKE DIESE SEITE AUS UND HÄNGE ES AN DEINE WAND,
UM NOCH HEUTE ANZUFANGEN.**

