



# Sport macht Spaß

Auch  
Entspannungsübungen  
können dir gut tun



Du bist  
körperlich noch  
nicht wieder so  
belastbar?  
Kein Problem,  
überanstrenge  
dich nicht und  
beginne langsam  
mit dem  
Training

Du hast für  
dich noch nicht die  
passende Sportart  
gefunden?  
Kein Problem, informiere  
dich bei deinem  
Sportverein in der Nähe  
und probiere  
dich aus!

Sport in der  
Gruppe bringt  
häufig am meisten  
Spaß- verabrede  
dich zu einer  
gemeinsamen  
Aktivität

Auch wenn du  
mal alleine sein  
möchtest, gibt es  
für dich die  
passende Sportart

