



Auch
Entspannungsübungen
können dir gut tun

Sport macht Spaß

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

Du hast für dich noch nicht die passende Sportart gefunden?

Kein Problem, informiere dich bei deinem Sportverein in der Nähe und probiere dich aus!

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

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

