Welche Bewegungsarten und sportliche Aktivitäten sind die richtigen für Sie?

Notieren Sie in der linken Spalte alle Formen der Bewegung und Sportarten, die für Sie infrage kommen, und bewerten Sie sie in der rechten Spalte in einer Skala von 1 (mag ich nicht) bis 10 (mag ich sehr).

Art der Bewegung und der sportlichen Aktivität	Bewertung von 1 (-) bis 10 (+)

Welche sind Ihre 3 Favoriten?

1.

2.

3.

F5-A3

© EZ-Akademie. Nutzung u. Verbreitung ohne Erwerbszweck, im Rahmen des Privatgebrauchs und Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Kommerzielle Nutzung nur nach vorheriger Absprache. Impressum: EZ-Akademie | 3072 Kasten | ZVR: 825995078 | is@ez-akademie.at | www.ez-akademie.at