

Quiz zur Vorlesung von Martina Harbauer & Dr. Janet Kühl „Fitness kinderleicht – Warum ist Sport nicht nur toll, sondern auch wichtig?“

1. Wie oft sollst du körperlich aktiv sein?

- a. 1,5 Stunden / Tag
- b. 1,5 Stunden / Woche
- c. 1,5 Stunden / Monat

2. Welche Freizeitaktivitäten helfen dabei, dich fit zu halten?

- a. Comic lesen
- b. Eis essen
- c. Mit dem Fahrrad zur Schule fahren

3. Es regnet ... Was kannst du tun, um trotzdem fit zu bleiben?

- a. Sportsendung im Fernsehen anschauen
- b. Tanzen zu toller Musik
- c. Süßigkeiten essen

4. Wie viele Stunden Fernsehen oder Computerspielen sind ok?

- a. Eine halbe Stunde pro Woche
- b. Mehr als 3 Stunden pro Tag
- c. Höchstens 1 bis 2 Stunden pro Tag

5. Mit welchen Sportarten verbesserst du deine Ausdauer?

- a. Schwimmen und Radfahren
- b. Turnen und Parkour
- c. Gewichtheben und Ringen

6. Was ist nach sportlichen Aktivitäten besonders wichtig?

- a. Ohren waschen!
- b. Viel Wasser trinken!
- c. Kaugummi kauen!

