Sport mit und unter Freunden

Es gibt viele Gründe, Sport zu treiben.

Du triffst auf Freunde oder lernst neue Freunde kennen.

Wenn Du Dich bewegst, fühlst Du Dich wohler und Bewegung schafft gute Laune. Außerdem macht Sport Spaß – und ist so um einiges besser als gefrustet zu Hause rumzuhängen.

Und gesund ist Sport auch: der Stoffwechsel wird angeregt und "Fettdepots" werden verbrannt, dein Körper wird besser durchblutet, Du wirst "entstresst" und kannst besser schlafen, Deine Verdauung kommt in Gang, Du baust Muskeln auf und straffst Deinen Körper...

Auf den nächsten Seiten erfährst Du alles über unsere Sportangebote, wir freuen uns auf Dich!