Welche Sportart passt zu Dir?

Info:

Sich im Alltag fit zu halten, ist gar nicht so einfach. Die meisten Menschen bewegen sich eher zu wenig oder zu einseitig. Gesundheitliche Beschwerden können dann schnell kommen.
Lasse Dich doch von einem Selbsttest etwas anregen: Welche Sportart passt zu Dir?

Bildquelle: © iStock.com/stockbro

1

Auf der Rückseite der Karte kommst Du über den QR-Code auf einen Selbsttest: *Welcher Sport passt zu mir?*
Dabei musst Du zunächst einige Fragen beantworten.
Als Ergebnis wirst Du dann drei Aktionstypen zugeordnet.
Je Typ werden Dir dann schließlich einige Sportarten vorgeschlagen.

2

Welche Sportarten werden Dir vorgeschlagen?
Welche Sportart gefällt Dir von den Vorschlägen am besten?

Hier findest Du den Selbsttest *Welcher Sport passt zu mir?*

www.fitforfun.de

Quelle: (08.05.2022)
https://www.fitforfun.de/quiz/sporttypen-test-sporttypen-test.html