



## Selbstfürsorge - Sportaktivitäten

**Welche Sportaktivitäten können Sie allein, aber auch mit anderen durchführen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und für sich selbst zu sorgen?**

**Sport und Bewegung haben positive Effekte auf den Körper und die Psyche. Bewegung kann uns helfen, besser durch emotional und psychisch herausfordernde Zeiten zu kommen.**

**Im Folgenden finden Sie einige Anregungen zu Sportaktivitäten. Welcher Sport für Sie der richtige ist, ist eine sehr individuelle Entscheidung. Es geht auch nicht darum, eine besonders anstrengende, risikoreiche oder allgemein beliebte Sportart auszuüben. Vielmehr geht es darum, etwas individuell Passendes zu finden und Spaß zu haben.**

### Sportaktivitäten

- Aerobic
- Aikido
- Akrobatik
- Angeln
- Badminton
- Bahnradfahren
- Ballett
- Baseball
- Basketball
- Beachvolleyball
- Bergsteigen
- Biathlon
- Billard
- Boccia
- Bodybuilding
- Bogenschießen
- Bouldern
- Bowling
- Boxen
- Capoeira
- Cheerleading
- Cricket
- Crossfit
- Curling
- Darts
- Diskuswerfen
- Drachensteigen
- Eishockey
- Eislaufen
- Fahrradfahren
- Faustball
- Fechten
- Fitnessstraining
- Football
- Frisbee
- Fußball
- Gehen
- Gewichtheben
- Gleitschirmfliegen
- Golf
- Gymnastik
- Hammerwerfen
- Handball
- Hindernislauf
- Hochsprung
- Hockey
- Inline-Skaten
- Jazz-Tanz
- Joggen
- Judo
- Ju-Jutsu
- Kanu / Kajak fahren
- Karate
- Kartsport
- Kegeln
- Kendo
- Kickboxen
- Klettern
- Kugelstoßen
- Kung Fu
- Krafttraining
- Lacrosse
- Leichtathletik
- Liegestützen
- Minigolf
- Mountainbiken
- Nordic Walking
- Orientierungslauf
- Parkour

Gefördert vom:



**[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)**

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

- Pilates
  - Pole Dance
  - Polo
  
  - Qigong
  - Quidditch
  
  - Radfahren
  - Reiten
  - Rhythmische Sportgymnastik
  - Ringen
  - Rock'n'Roll
  - Rudern
  - Rugby
  
  - Schach
  - Schlittschuh laufen
  - Schnorcheln
  - Schwimmen
  - Segelfliegen
- Segeln
  - Seilspringen
  - Sit-Ups
  - Skateboarden
  - Skifahren
  - Skilanglauf
  - Skispringen
  - Slackline
  - Snowboarden
  - Softball
  - Speerwurf
  - Sportschießen
  - Squash
  - Stabhochsprung
  - Stand-Up Paddling
  - Stretching
  
  - Taekwondo
  - Tai-Chi
  - Tanzen
  - Tauchen
- Tennis
  - Tischfußball
  - Tischtennis
  - Trampolinspringen
  - Turnen
  
  - Volleyball
  - Voltigieren
  
  - Wakeboarden
  - Wandern
  - Wasseraerobic
  - Wasserball
  - Weitsprung
  - Windsurfen
  - Workout
  
  - Yoga
  
  - Zumba