

## Gesund durch Bewegung



1. Lies noch einmal den Text im Buch auf der Seite 77 und schreibe die Folgen heraus, die durch zu viel Sitzen oder zu wenig Bewegung eintreten können. Fasse in Punkten zusammen.

**Herzkrankheiten**

---

---

---

---

---

2. Was passiert, wenn... Bilde zwei Sätze nach dem Beispiel.  
Wenn man zu viel sitzt, kann es zu Herzerkrankungen kommen.

---

---

3. Was passt zusammen? Verbinde. (Poveži.)

am Computer

finden

zu wenig Zeit draußen

haben

(sich) zu wenig

zeigen

Beschwerden

vermeiden

gefährdet

verbringen

Untersuchungen

sein

eine schlechte Haltung

haben

eine Sportart

sitzen