

ספורט

sports

ورزش

Spor Dalları



Виды спорта

Werzîş

Hakinakina

رياضة



des sports

کهیل

Sport

Ciyaaraha

体育

esportes

sporter

ספורט



Αθλητισμός

deporte

खेल

Michezo



Gesundheit



Sport tut dir gut:

- Du fühlst dich gut in deinem Körper
- Du stärkst Herz und Kreislauf
- Du machst deinen Körper kräftig und flexibel
- Du hast weniger Schmerzen und Verspannungen

Warum Sport?

Persönlicher Gewinn

Das findest du beim Sport:

- Zeit für dich
- Zeit mit anderen Frauen
- Du fühlst dich glücklicher
- neue Freundinnen und Bekannte
- Sprechen über verschiedene Themen
- Üben der deutschen Sprache



Engagement

Du bist Teil einer Gemeinschaft:

- Bring deine Fähigkeiten ein z.B. als Trainerin, Kinderbetreuerin oder Sportmittlerin
- Du entwickelst neue Ideen
- Du arbeitest im Team
- Du lernst etwas Neues

