

SINGLE-CHOICE-QUIZ: Bewegung zur Routine machen

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Hinweis zum Quiz

Es ist nur **eine Antwort** pro Frage **richtig**. Kreuze sie an.

Frage 1: Was wird als wichtigster Schlüssel genannt, um regelmäßig in Bewegung zu bleiben?

- A) 2 Starke Motivation
- B) Viel Freizeit
- C) Neue Sportkleidung
- D) Routinen

Frage 2: Warum braucht man weniger Motivation, wenn Bewegung zur Routine wird?

- A) Weil man mehr Zeit hat
- B) Weil man sie automatisch macht
- C) Weil die Bewegungszeit dann kürzer wird
- D) Weil andere Menschen einen zu Bewegung zwingen

Frage 3: Wie sollte Bewegung im Alltag eingeplant werden?

- A) Am besten wochenends
- B) Am besten spontan, wenn Zeit bleibt
- C) Am besten wie ein fester Termin
- D) Am besten nach der Arbeit

Frage 4: Was bedeutet „Bewegung sichtbar machen“?

- A) Auffallende Sportkleidung tragen
- B) Fotos und Videos aufnehmen und mit anderen Menschen teilen
- C) Anderen Menschen davon erzählen
- D) Bewegung im Kalender abhaken, um es für sich selbst zu sehen

Frage 5: Warum kann es hilfreich sein, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen?

- A) Weil man dann intensivere Trainingseinheiten schafft
- B) Weil man sich dann gegenseitig motivieren kann
- C) Weil man dann länger trainiert als alleine
- D) Bewegung alleine ist immer besser

Frage 6: Ab wann zählt eine Bewegungseinheit als Erfolg?

- A) Dann, wenn man mindestens eine Stunde trainiert
- B) Nur, wenn eine bestimmte Intensität eingehalten wird
- C) Jede Bewegung zählt, auch zehn Minuten
- D) Nur, wenn andere es auch gesehen haben

Frage 7: Was wird empfohlen, wenn man keine Lust auf Bewegung hat?

- A) Auf sein Gefühl zu hören und eine kürzere, entspannere Bewegung zu wählen
- B) Vollkommen auf Bewegung zu verzichten
- C) Sich zur Bewegung zu zwingen
- D) Eine Woche Pause einzuplanen

Frage 8: Was ist bei gesundheitsförderlicher Bewegung am wichtigsten?

- A) Schnelligkeit
- B) Intensität
- C) Leistung
- D) Regelmäßigkeit

Frage 9: Welche Aussage fasst die Botschaft des Videos am besten zusammen?

- A) Bewegung kostet Energie, spare dir diese für Arbeit und Schule
- B) Bewegung schenkt Energie, plane sie als fixe Routine in deinem Alltag ein
- C) Bewegung ist nur mit einer gewissen Intensität sinnvoll
- D) Bewegung muss sportliche Leistungsziele verfolgen