

SINGLE-CHOICE-QUIZ: Ewig jung bleiben – aber wie?

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Hinweise zum Quiz

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

Frage 1: Wodurch kann man gesund alt werden?

- A) durch Glück
- B) durch Bewegung
- C) durch Medikamente
- D) nur durch Ruhen

Frage 2: Welche Vorteile bringt Bewegung im Alltag?

- A) keine
- B) mehr Energie
- C) mehr Krankheiten
- D) mehr Stress

Frage 3: Wie viele Minuten Bewegung pro Woche werden empfohlen?

- A) 60 Minuten
- B) 90 Minuten
- C) 150 Minuten
- D) 300 Minuten

Frage 4: Welche Aussage passt am besten?

- A) Bewegung ist für Sportler wichtig
- B) Bewegung ist erst ab einem bestimmten Alter wichtig
- C) Bewegung zählt nur im Fitnessstudio
- D) Bewegung ist eine Investition in Körper und Geist

Frage 5: Was wird durch Bewegung nicht gefördert?

- A) Herz -Kreislaufsystem
- B) Wohlbefinden
- C) Rückenschmerzen
- D) Schlafqualität

Frage 6: Bewegung senkt NICHT das Risiko für...

- A) Herzinfarkt
- B) Schlaganfall
- C) Diabetes Typ 2
- D) genetische Krankheiten

Frage 7: Welche Antwort beschreibt einen der sieben Gründe, weshalb Bewegung gesund ist?

- A) Die Konzentration steigt
- B) Das Immunsystem wird geschwächt
- C) Stress wird ausgelöst
- D) Die Schlafqualität nimmt ab

Frage 8: Bewegung ist...

- A) ...nur bei akuten Schmerzen wichtig
- B) ...nur für ein gesundes Altern wichtig
- C) ...für die Gesundheit deines ganzen Lebens wichtig
- D) ...nur für Sportler:innen wichtig