

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

ARBEITSBLATT ÜBER WELLNESS

1. Was genau versteht man unter dem Begriff "Wellness"?

2. Was sind einige gängige Wellness-Praktiken?

3. Welche Vorteile hat Wellness für die Gesundheit?

4. Warum sind Massagen ein beliebter Bestandteil von Wellness-Programmen?

5. Wie können gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zur Wellness beitragen?

6. Warum ist Schlaf wichtig für das Wellness-Konzept?

7. Was sind Wellnessreisen und was bieten sie?

8. Wie kann Meditation zur Wellness beitragen?

Aufgaben

1. Beantworte die Fragen über Wellness mithilfe des Internets!
2. Vergleiche deine Antworten mit denen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers!
3. Tauscht euch in eurer Klasse über eure Lösungen offen aus und ergänzt wichtige Infos!
4. Stellt weitere interessante Fragen zum Thema und versucht sie zu beantworten!