



Kategorie

Sport und Gesundheit

„mens sana in corpore sano“

„ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“

- nach Juvenal

Schon klar, aber wie klappt das eigentlich im Alltag? Wie schafft man es, Körper und Geist fit zu halten?

Als Kinder hat **Bewegung** Spaß gemacht, doch bei Jugendlichen sieht das oft anders aus. Zu wenig Zeit, zu wenig Möglichkeiten – der Schulsport ist für viele der einzige Sport. Aber mal ehrlich: Wer regelmäßig Sport macht, ob allein oder im Team, weiß, wie gut sich das anfühlt. Wie ist das bei dir? Was bedeutet Sport für dich?

Und dann gibt's da noch das Thema **Ernährung**: Klar, Fast Food und Snacks sind lecker, aber leider nicht gerade gut für den Körper. Was machst du, um dich gesund zu ernähren? Hast du Tipps, wie man das trotz der ganzen Versuchungen schafft?

Auch die **Medien** spielen da mit rein: YouTube-Workouts sind super für die Fitness, aber was ist mit all den fragwürdigen Schönheitsidealen, die uns ständig auf Social Media vor Augen geführt werden? Wie gehst du damit um? Und was ist mit deiner mentalen Gesundheit? Hast du Strategien, um auch im Kopf fit zu bleiben?

Überleg' mal, was dir im Alltag hilft, körperlich und mental gesund zu sein und zu bleiben. Hast du innovative Ideen oder Tipps, wie man sich rundum wohlfühlen kann? Dann mach ein Leonardo-Projekt draus!

Wichtige Termine:

- **Bis zum 26. Januar 2025:** Stellt euer Team zusammen, sucht euch ein Thema und meldet euer Projekt an (leonardo-award.de).
- **Bis zum 27. April 2025:** Ladet eure Projektdokumentation als PDF/Text-Datei und mindestens 5 Fotos hoch.
- **Im Mai 2025:** Präsentiert euer Projekt vor der Jury (genauer Termin kommt per E-Mail).

#Move #Schule und Sport #Gesund leben #Schulkantine – lecker? #Gym oder Park? #Bodypositivity #Klar werde ich 100 #Sport macht Spaß #Draußen oder drinnen #Kochen kann doch jede*r #Diese medizinischen Fortschritte brauchen wir dringend #Fitness Goals #Health is Wealth #Sportgemeinschaft

Macht mit bei einem spannenden Wettbewerb!
Meldet euch jetzt an unter www.leonardo-award.de
Wir freuen uns auf Eure Projekte!

Leonardo
2025

