



## DIE FIT-AG!

### Fit für das Weltall!



Fitness für zukünftige Astronauten:  
Sprungkraft, Armkraft, Gleichgewicht, Gelenkigkeit, Ausdauer.



### Wir werden fit!

Bewegung, Sport und gesundes Essen machen uns stark und fit.

### Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide sagt uns, was wir oft und regelmäßig und was wir nicht so oft essen sollen.



### Fit: Schritt für Schritt!

Mit einfachen und kleinen Schritten fitter werden!



wenig Fernsehen	Zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule!	1 Stunde am Tag draußen spielen	Mehrmals pro Woche Sport treiben!
-----------------	-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------



### Die Fit-AG Olympiade!

Was kann ich besonders gut? Klettern? Rad fahren? Trampolin oder Seil springen?

### Der Fit-AG Zirkus!

Akrobatik und Jonglieren für gesunde Knochen, für ein gesundes Herz und für gute Schulnoten!



### Sport macht uns gesund!

Bewegung ist gut für Knochen und Muskeln!  
Gut für Kopf und Seele!  
Gut für Herz und Lunge!