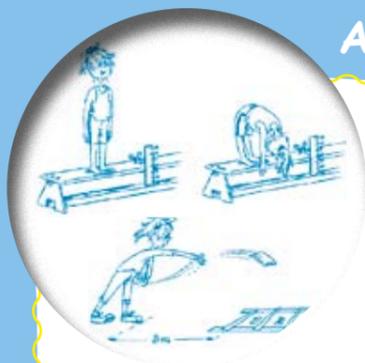




UNSERE PROJEKTSTUNDEN!

Aktiv und fit!



Hier testest du deine Fitness:
Sprungkraft, Armkraft,
Gleichgewicht, Gelenkigkeit,
Ausdauer.

Warum ist Sport gesund?



Weißt du noch, warum Sport gesund ist?

Auf Entdeckungsreise!

Was passiert beim Atmen?
Wie arbeiten unsere Sinne
und unser Gehirn?
Was passiert, wenn wir
essen?
Wozu brauchen wir Muskeln
und Knochen?



Körper-Balance!

Damit du gesund bleibst, ist es wichtig, dass du das richtige Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe findest.



Die Ernährungspyramide!

Die Ernährungspyramide zeigt uns, wie oft welche Nahrungsmittel täglich auf unserem Speiseplan stehen sollten.

Fit im Alltag: ganz leicht!



Wieviele Stunden bewegst du dich in deiner Freizeit?
Wieviele Stunden sitzt du vor dem Computer oder Fernseher?
Fahre doch einfach mehr mit dem Rad und gehe zu Fuß - dann hält dich auch der Alltag fit.

Spiel und Spaß in der Familie!

Gemeinsame Spiele und Aktivitäten in der Familie sind besonders schön!



Aktiv im Freien!



Nutze die Spielstraße oder den Garten um täglich draußen zu spielen!
Gummitwist, Seil springen, Fangen, Jägerball, ...
Was könnte man sonst noch draußen spielen?

Wie treibe ich richtig Sport?

Richtig Sport treiben heißt, viele verschiedene Dinge zu trainieren:
deine Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, deine Koordination und Kraft!

