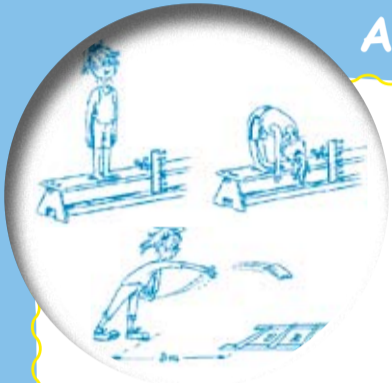




## UNSERE PROJEKTSTUNDEN!

### 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!

