

RÄTSEL FÜR SCHLAUE FÜCHSE

Turnen hält fit, wenn du es richtig machst.

Welche Aussagen stimmen?

- 1 Energy-Drinks sind gesund, weil sie Kraft geben.
- 2 Aufwärmtraining lockert die Muskeln.
- 3 Turnkleidung muss vor allem schick sein.
- 4 Beim Turnen tobst du dich aus. Danach ist der Kopf wieder frei.
- 5 Übung macht den Meister! Je mehr du trainierst, umso besser wirst du.
- 6 Turnübungen müssen sorgfältig ausgeführt werden, damit du dich nicht verletzt.
- 7 Nicht übertreiben, sonst gibt´s Muskelkater.

