



Im Verein
macht Turnen noch
mehr Spaß!

TURNEN IST GESUND

Diese Kinder haben Asthma. Turnen hilft ihnen dabei, besser atmen zu können.

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 verletzst.
- 7 Nicht übertreiben, sonst gibt's Muskelkater.



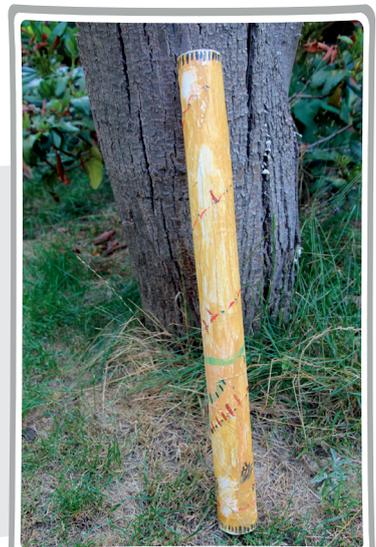
Wenn es zu heiß wird, wünscht man sich Regen.



BASTELTIPP

Regenrohr

Schlage in ein Pappe-Rohr spiralförmig dicht an dicht Nägel ein, die so lang wie der Rohrdurchmesser sind. Fülle eine Handvoll Reis in das Rohr und verschließe es dicht, verziere das Rohr. Immer wenn du es wendest, klingt es wie Regen.



REISSALAT

Nimm 3 gehäufte EL gekochten Reis, mische ihn mit einer Handvoll Gemüse- und Käsewürfelchen deiner Wahl und Salatkräutern. Übergieße alles mit einer Soße aus: Je 1 EL Essig und Orangensaft, 1 TL Salatöl, je 1 Prise Salz und Zucker und etwas Pfeffer. Lasse den Salat ein wenig ziehen und würze vor dem Essen noch etwas nach, falls nötig.

