

Gesundheit und Fitness

NAME:

Zeichne einen Muskel im Aufbau.

Was ist Muskelkater?

Nenne Eigenschaften der Muskeln.

Wie sollte ein Training aussehen?

Zeichne auch die Muskeln ein.

Zeichne hier ein Skelett und beschreibe die Knochen.

Beschreibe das Gegenspieler-Prinzip.

Erkläre, warum es gesund ist, sich regelmäßig zu bewegen.

-2-

-3-

-4-

-5-

www.minibooks.ch

-7-

-6-