



**GET FIT –
DOUBLE IT**

QUIZ

**RUND UM BEWEGUNG UND
ERNÄHRUNG**



DIE ANTWORTEN FINDEST DU UNTER [WWW. GETFIT-DOUBLEIT.DE](http://WWW.GETFIT-DOUBLEIT.DE)

>> WAS WEISST DU NOCH???

1

**DAS ZUSAMMENSPIEL VON GEHIRN,
NERVEN UND MUSKELN NENNT MAN?**

A: Kondition

B: Koordination

C: Kognition

2

**WIE VIELE SCHRITTE SOLLTEN
JUGENDLICHE AM TAG GEHEN?**

A: 6.000 Schritte

B: 9.000 Schritte

C: 12.000 Schritte

3

**WAS IST DIE BASIS EINER
AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG?**

A: Obst und Gemüse

B: Süßigkeiten

C: Fisch

4

WIE ENTSTEHT MUSKELKATER?

A: durch kl. Risse in den Muskeln

B: durch Wachstum der Muskeln

C: durch Milchsäure im Muskel

5

CALCIUM UND MAGNESIUM SIND...

A: ...Vitamine

B: ...Spurenelemente

C: ...Mineralstoffe

6

WO IST AM MEISTEN ZUCKER DRIN?

A: 15 Gummibärchen

B: ein Glas Limonade

C: in zwei Schokoküssen

7

**WELCHES LEBENSMITTEL HAT
AM WENIGSTEN FETT?**

A: Wurst

B: Karotten

C: Brot

8

**WELCHES FETT IST AM
GESÜNDESTEN?**

A: Margarine

B: Butter

C: Olivenöl

9

**WIE HEISSEN 2 BEREICHE KÖR-
PERLICHER LEISTUNGSFÄHIGKEIT?**

A: Kraft und Beweglichkeit

B: Kraft und Koordination

C: Ausdauer und Taktik