



**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