



**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