

DEIN TRAINING ZUHAUSE

Grundsätze und Tipps für ein gutes Gelingen

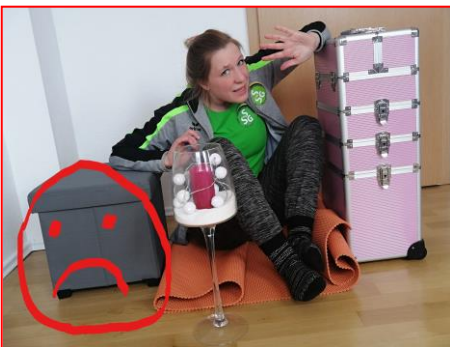


FALSCH

„Schicki-Micki“ solltest du
beim auch beim Sport
zu Hause ruhig
im Schrank lassen!
Wichtig ist
**LOCKERE
KLEIDUNG**
in der du dich
gut bewegen kannst!



RICHTIG



FALSCH

Sorge vor dem
Training für
AUSREICHEND PLATZ!
Alles Zerbrechliche am
besten weit wegstellen!



RICHTIG



FALSCH

Für den kleinen Hunger
hinterher wähle einen
„LEICHTEN“ SNACK
wie Obst oder Gemüse.
Deinen Durst löschst du
(auch während dem Sport)
am allerbesten mit
WASSER!



RICHTIG



FALSCH

Achte darauf, dass der
Boden **NICHT RUTSCHIG**
ist! Verwende (wenn du
hast) eine
GYMNASTIKMATTE!



RICHTIG