

<b>Einleitung</b> .....	4
-------------------------	---

## **Hinweise für die Kinder:**

So misst du deinen Ruhepuls .....	6
So misst du deinen Belastungspuls .....	6



<b>Das Bronze-Training</b> .....	7
----------------------------------	---

<b>Fit und gesund</b> (im Klassenraum) .....	8
<b>Fit im Fuß</b> (in der Turnhalle oder Klassenraum) .....	11
<b>Fit und ausdauernd</b> (in der Turnhalle) .....	12
<b>Fit und schnell</b> (in der Turnhalle) .....	14
<b>Fit und beweglich</b> (in der Turnhalle) .....	15
<b>Fit und kräftig</b> (in der Turnhalle) .....	16

<b>Die Bronze-Prüfung</b> .....	17
---------------------------------	----



<b>Das Silber-Training</b> .....	21
----------------------------------	----

<b>Fit und gesund</b> (im Klassenraum) .....	22
<b>Fit im Kopf</b> (im Klassenraum) .....	23
<b>Fit und ausdauernd</b> (in der Turnhalle) .....	24
<b>Fit und schnell</b> (in der Turnhalle) .....	25
<b>Fit und beweglich</b> (in der Turnhalle) .....	26
<b>Fit und kräftig</b> (im Klassenraum) .....	27

<b>Die Silber-Prüfung</b> .....	28
---------------------------------	----



<b>Das Gold-Training</b> .....	32
--------------------------------	----

<b>Fit und gesund</b> (im Klassenraum) .....	33
<b>Fit und entspannt</b> (im Klassenraum) .....	34
<b>Fit und ausdauernd</b> (in der Turnhalle) .....	35
<b>Fit und schnell</b> (in der Turnhalle) .....	36
<b>Fit und beweglich</b> (in der Turnhalle) .....	38
<b>Fit und kräftig</b> (in der Turnhalle) .....	39

<b>Die Gold-Prüfung</b> .....	41
-------------------------------	----

<b>Die Gold-Prüfung als Fitness-Test</b> .....	47
--	----

## **Anhang**

<b>Stationspässe</b>	
<b>Stationspass für das Bronze-/Silber-/Gold-Training</b> .....	48

<b>Klassenliste</b> .....	54
---------------------------	----

<b>Kopiervorlage Schnecke</b> .....	55
-------------------------------------	----

<b>Lösungen</b> .....	56
-----------------------	----