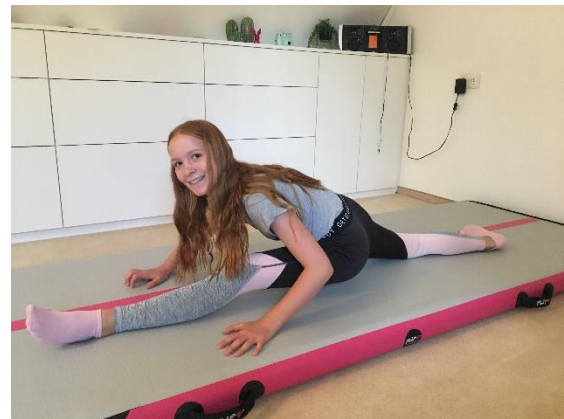


# TURNEN IST MEINE LEIDENSCHAFT

Ich turne seit acht Jahren und es macht mir heute noch riesen Spaß. Fünf Jahre ging ich in einen Turnverein. Turnen ist extrem wichtig für die gesamte Körpermotorik. Es fördert Kraft, Ausdauer und die Koordination. Turnen macht clever und fit, aber es ist auch anstrengend.



Vor dem Turnen sollte man sich gut aufwärmen. Durch ein gezieltes Aufwärmen wird die Körpertemperatur erhöht, die Beweglichkeit und Aufmerksamkeit wird verbessert und die Verletzungsanfälligkeit wird verringert. Man sollte sich mindestens 10 min aufwärmen.

Auf einem Trampolin kann man ebenfalls viele Turnübungen durchführen.

