

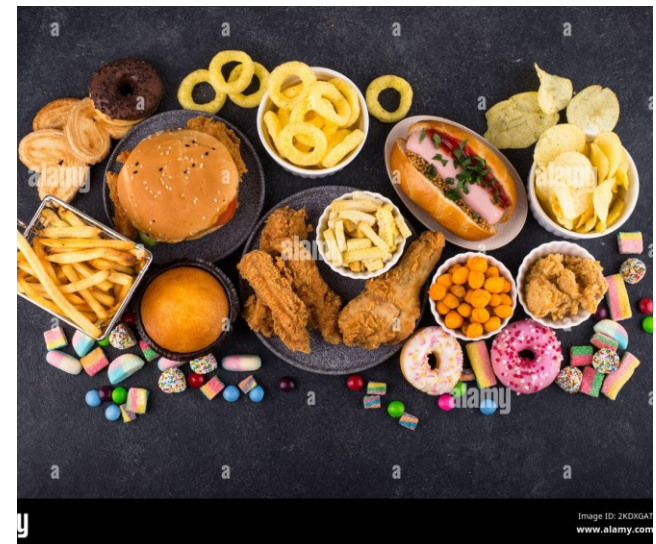
Herzlich willkommen

Aylin, Sara, Fini, Adrian,
Leonie, Arina, Flora,
Ebrahim, Laurenz,
Elizabeta, Nelly, Jamey



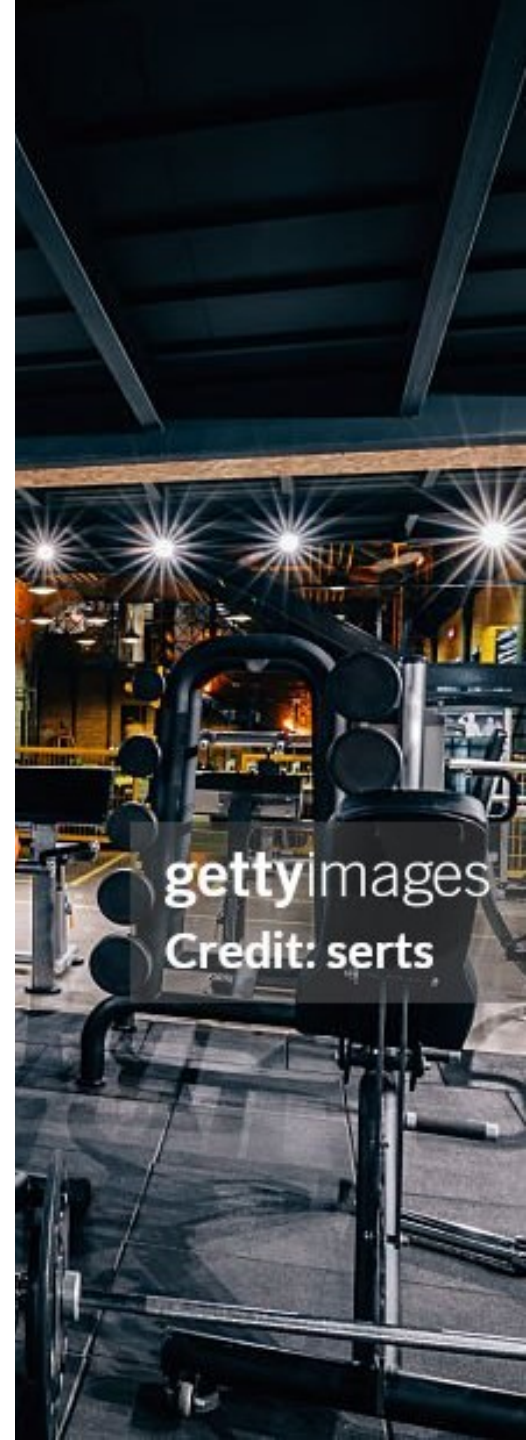
Ernährung

- Gesund
 - Man soll schauen, ob man sich gut ernährt
 - Viel Wasser trinken
 - Eiweiß, Kohlenhydrate, viel Obst
- Ungesund
 - Zucker und Softdrinks
 - Fastfood essen
 - Süßigkeiten



Fitness

- Regelmäßiges Sport machen
- Vor und nach dem Training ausgewogene Mahlzeit
- Genug Eiweiß vor oder nach dem Training
- Kohlenhydrate zu sich nehmen
- Ausreichend Flüssigkeit (ca. 2-3 Liter)
- Ein Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen



gettyimages
Credit: serts

Hier machen wir
verschiedene
Sportübungen,
lernen und
machen Getränke
selber



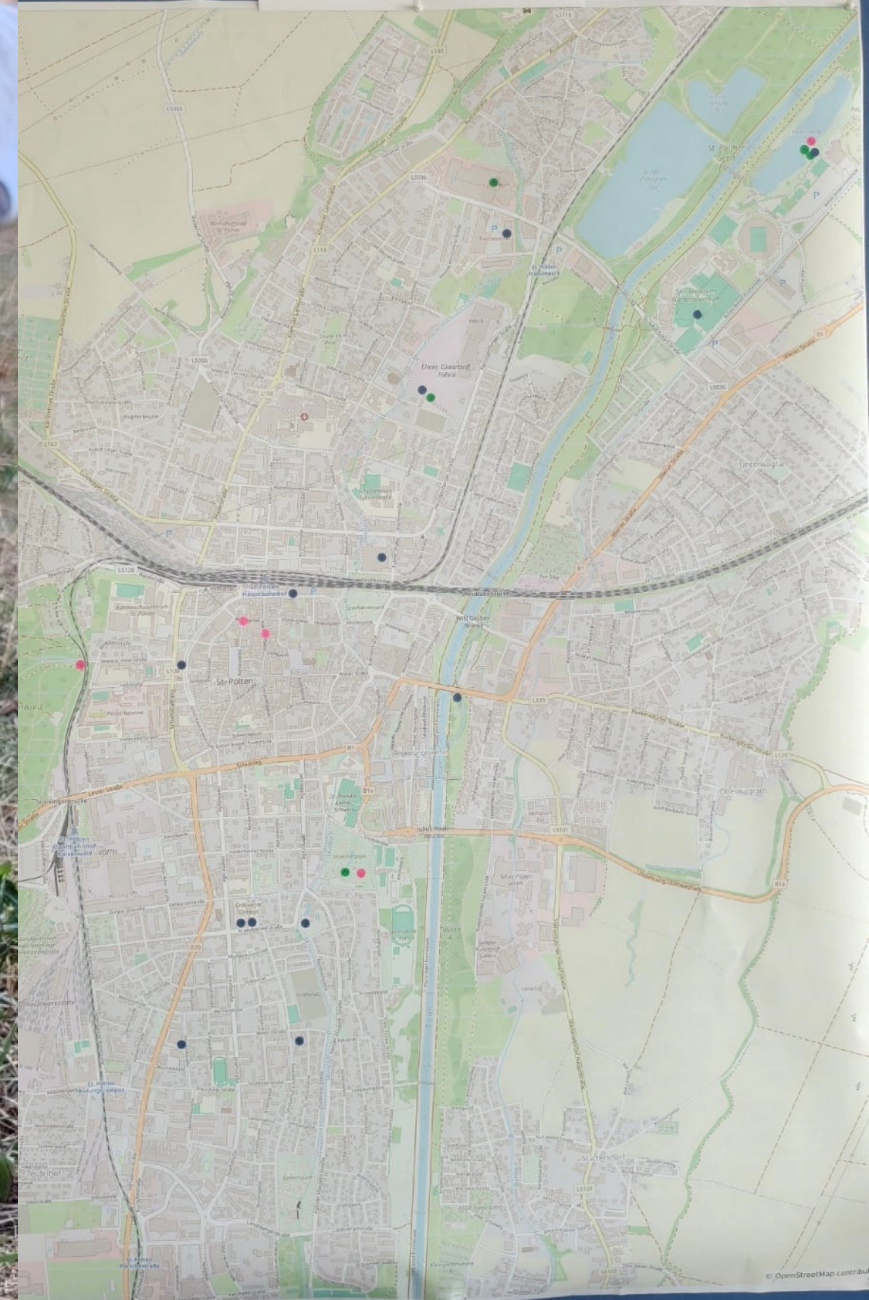


Da machen wir Sport am Campus

Forschungsmethode: Photo Voice & Social Mapping

Fitness / Ernährung

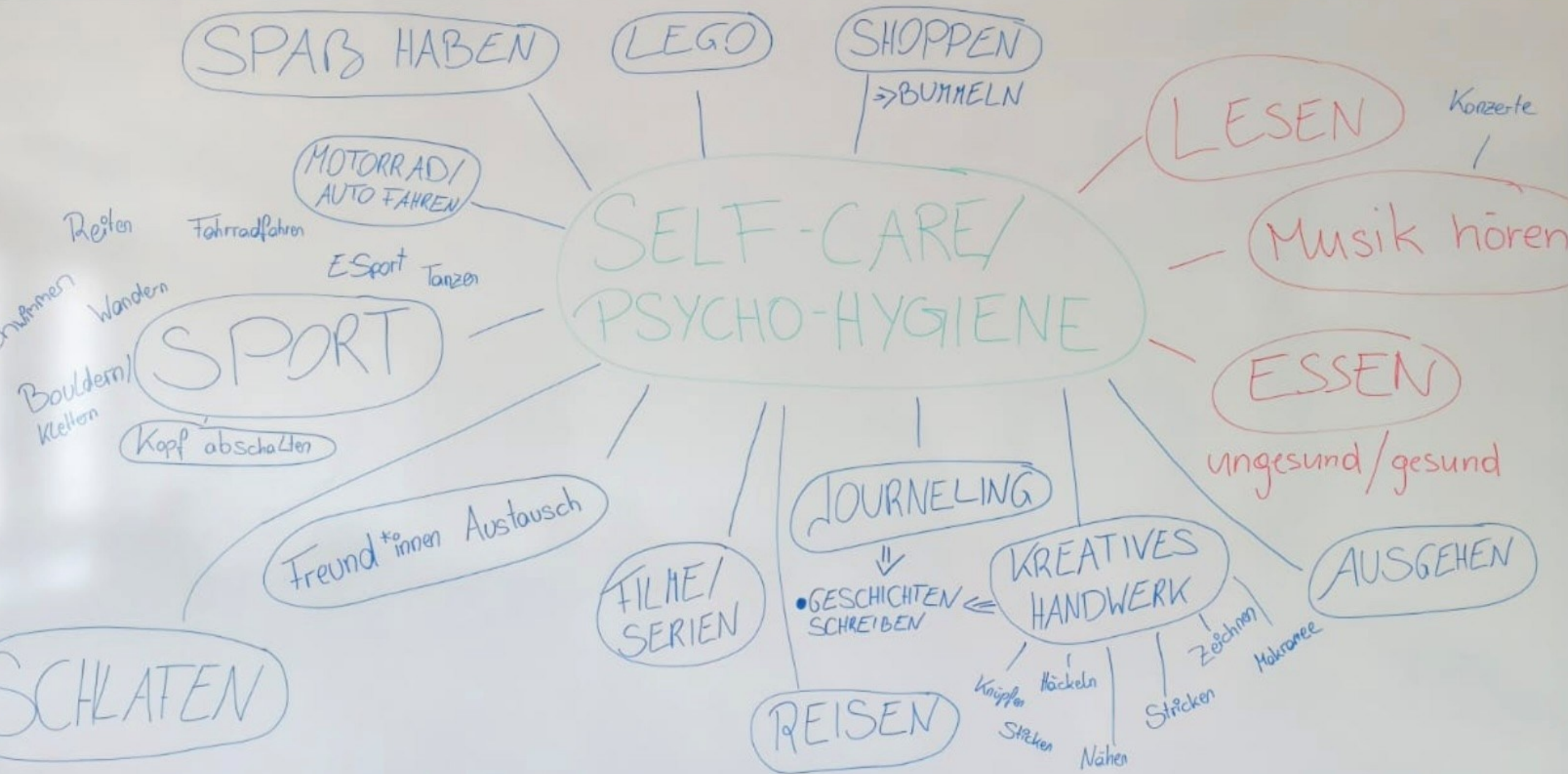
St. Pölten



Unsere learnings:

- was gut und was nicht gut für unseren Körper ist
- wie wir Getränke selber herstellen
- wir hatten viel Spaß in der Gruppe und haben viel gelacht
- viel Neues dazu gelernt
- und es waren auf jeden Fall voll die coole Zeiten
- wir haben zum Beispiel auch coole Zeiten mit dem Florian gehabt und waren live auf Sendung





Danke für eure Aufmerksamkeit