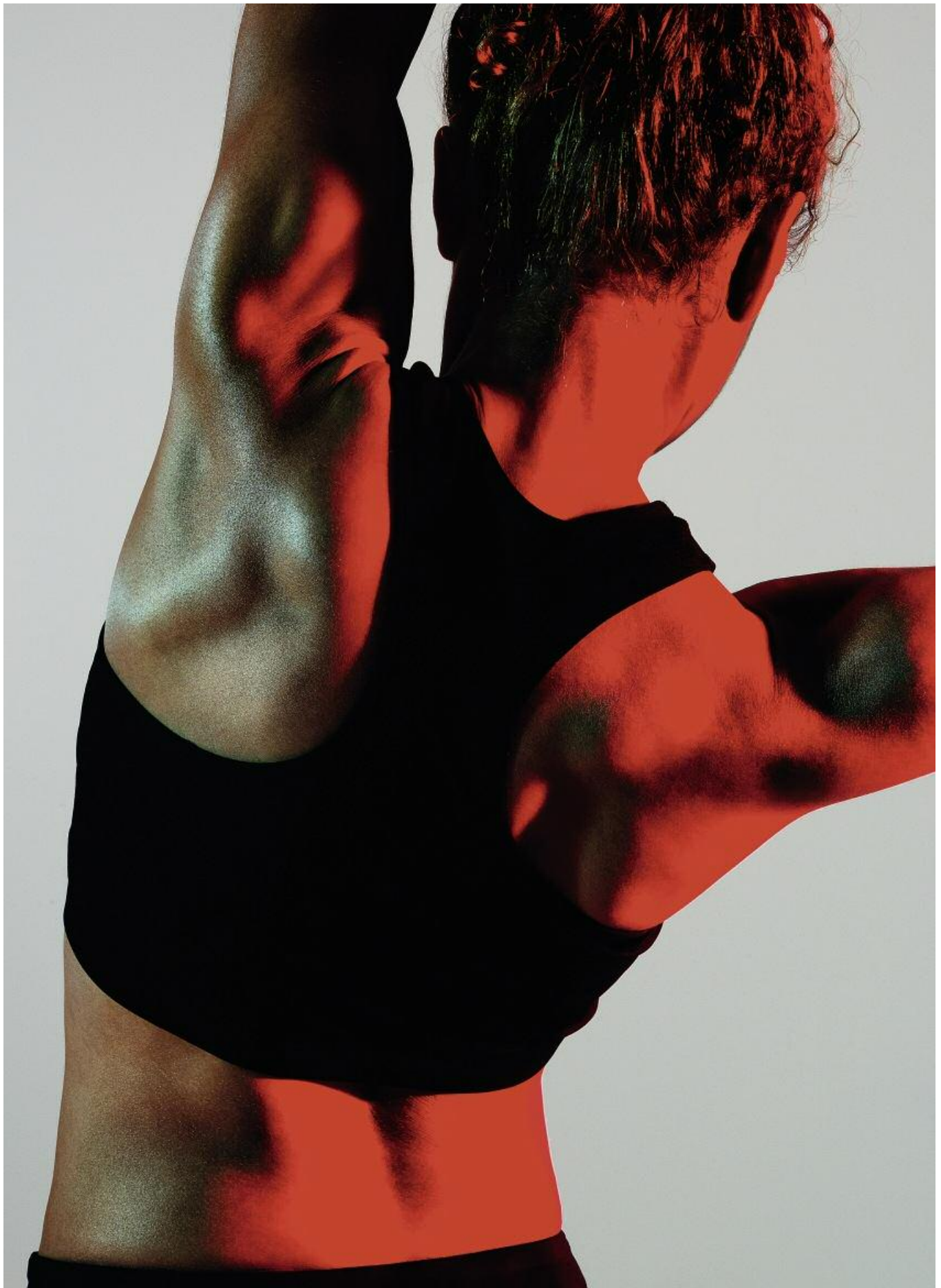




HOLGER POOTEN / SPIEGEL WISSEN

KÖRPERKRAFT

**Sich erholen. Sich entspannen.
Gesund bleiben. Wieder gesund werden.
Das Zaubermittel, das Muskeln und
Organe jung hält, steckt von Natur aus in uns.**

„Wir müssen zwar nicht
rennen, um gesund zu bleiben,
aber wir brauchen schon
irgendeine Form regelmäßigen,
starken Ausdauertrainings.“

David Carrier, Evolutionsbiologe
Seite 12

„Wenn wieder mal ein
öffentlicher Auftritt bevorsteht,
diszipliniere ich mich
schlagartig, weil ich in ein
schönes Kleid passen will.“

Katarina Witt, Olympiasiegerin
Seite 20

„Siege und Niederlagen zu ver-
arbeiten, Teamfähigkeit und vor
allem Spaß an der Bewegung –
das wollen wir den Schülern
durch den Sport vermitteln.“

Johann Simmerl, Schuldirektor
Seite 38