

Ein Projekt mit Radprofi Daniel Gathof

BIKE KIDS

FIT UND SICHER ZUR SCHULE



Hallo, liebe Kids!

Mein Name ist Daniel Gathof, ich komme aus Vogt und bin Mountainbike-Profi. Schon seit ich klein war, liebe ich das Radfahren und habe ein paar gute Tipps und Tricks für euch dabei. Schließlich macht das Radfahren dann am meisten Spaß, wenn ihr sicher unterwegs seid!

Nur das Beste im Tank

Für mich als Profi ist Ernährung extrem wichtig! Es ist wie beim Auto: Wer schnell und lange fahren will, sollte nur das Beste im Tank haben. Aber nicht nur Sport und Bewegung fressen Energie, die mit gutem „Treibstoff“ (= gesundes Pausenbrot) wieder nachgefüllt werden muss. Auch in der Schule, wo das Gehirn mächtig arbeitet, haben Kinder einen erhöhten Energiebedarf.



Weitere Infos: www.danielgathof.de und www.buergerstiftung-kreis-rv.de



Immer mit Helm!

Keine Frage, der Helm ist Pflicht. Auch Eltern sollten Vorbild sein und – gerade wenn sie mit euch und anderen Kindern unterwegs sind – selbstverständlich ihren Helm tragen.

So schmeckt das Pausenbrot

Pausenbrote sollen gerne gegessen werden – sonst braucht man sich die Mühe ja gar nicht erst machen. Doch wie wird es richtig lecker?

Das Geheimnis:

Vielfalt und Abwechslung. Das können verschiedene Vollkorn-Brotarten sein, unterschiedliche Beläge und Brotaufstriche, dazu immer auch Obst und Gemüse. Statt Schokoriegel ein paar Nüsse, Apfelschnitze oder Karotten.



Daniel Gathof

Erfolgreicher Teilnehmer an Mountainbike-Rennen auf der ganzen Welt. Siege von Afrika bis Oberschwaben und Medaillen an Deutschen- und Weltmeisterschaften.

Ein Kooperationsprojekt von:

