

Thema: Prater Wien

Autor: k.A.

CLIP  
media  
service

## Zehn Stunden Dauertraining auf dem Riesenrad!

Beim Training auf dem Riesenrad werde ich 10.000 Kalorien verlieren. Das sind ungefähr 30 Schnitzel

Liebe Kinder! Bei meinem nächsten Projekt geht es in luftige Höhen!

Am 5. Mai lasse ich mir zwischen zwei Gondeln des Wiener Riesenrads eine Plattform reinbauen, auf der drei Fitnessgeräte angebracht werden. Dort oben, auf bis zu 75 Meter Höhe, absolviere ich mein Training.

Ihr müsst euch das so vorstellen: Man sitzt zwischen zwei Gondeln des Riesenrads 30 Minuten am Rad-Ergometer. Dann 30 Minuten Brusttraining, Schultertraining oder Rückenübungen machen. Immer wieder und immer wieder! Insgesamt zehn Stunden lang!

10.000 Kalorien werde ich in diesen zehn Stunden verlieren und abbauen. Das sind ungefähr 30 Schnitzel oder 50 Teller Spaghetti. Es ist also ganz wichtig, sich während dieses Kraftprojekts gut zu ernähren und viel zu trinken: Müsliriegel, Eiweißshake, Nudelgerichte, Kohlenhydrate.

Um so lange auf dem Riesenrad durchzuhalten, muss ich jetzt täglich bis zu sieben Stunden trainieren. Kraft und Ausdauer sind gefragt!

Es ist nicht immer lustig, jeden Tag zu trainieren. Aber man braucht ja nicht gleich Bäume ausreißen. Immer ein bisschen trainieren, Bewegung machen und ihr werdet sehen: Es geht euch gut!

Was ihr dazu braucht: Ausdauer, Kraft, Willensstärke, Zielstrebigkeit. Steckt euch Ziele und arbeitet fleißig daran. Dann werdet ihr auch alles im Leben erreichen!

WWW.MUELLNER-FRANZ.AT

