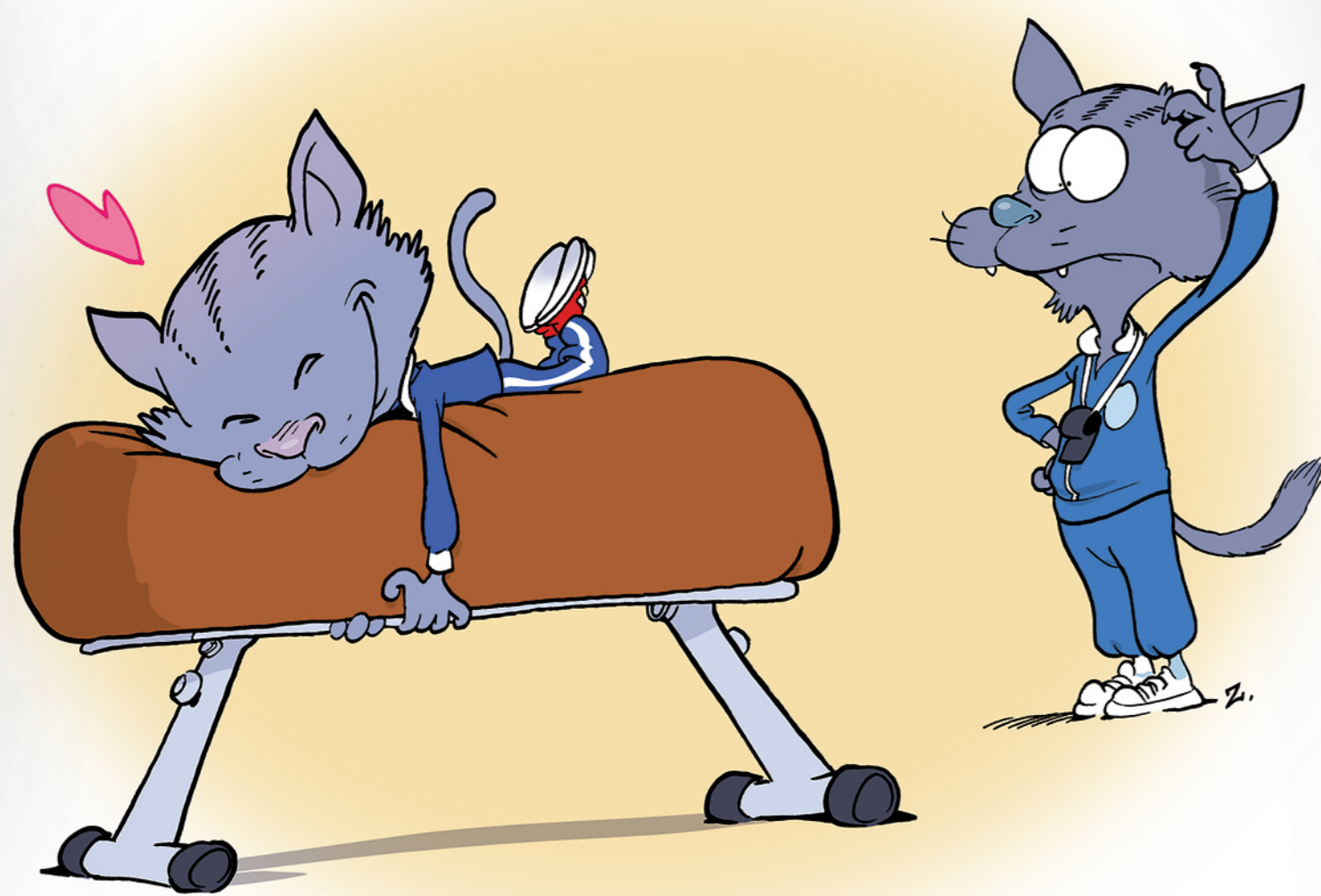


# 10 goldene Regeln des Turnens

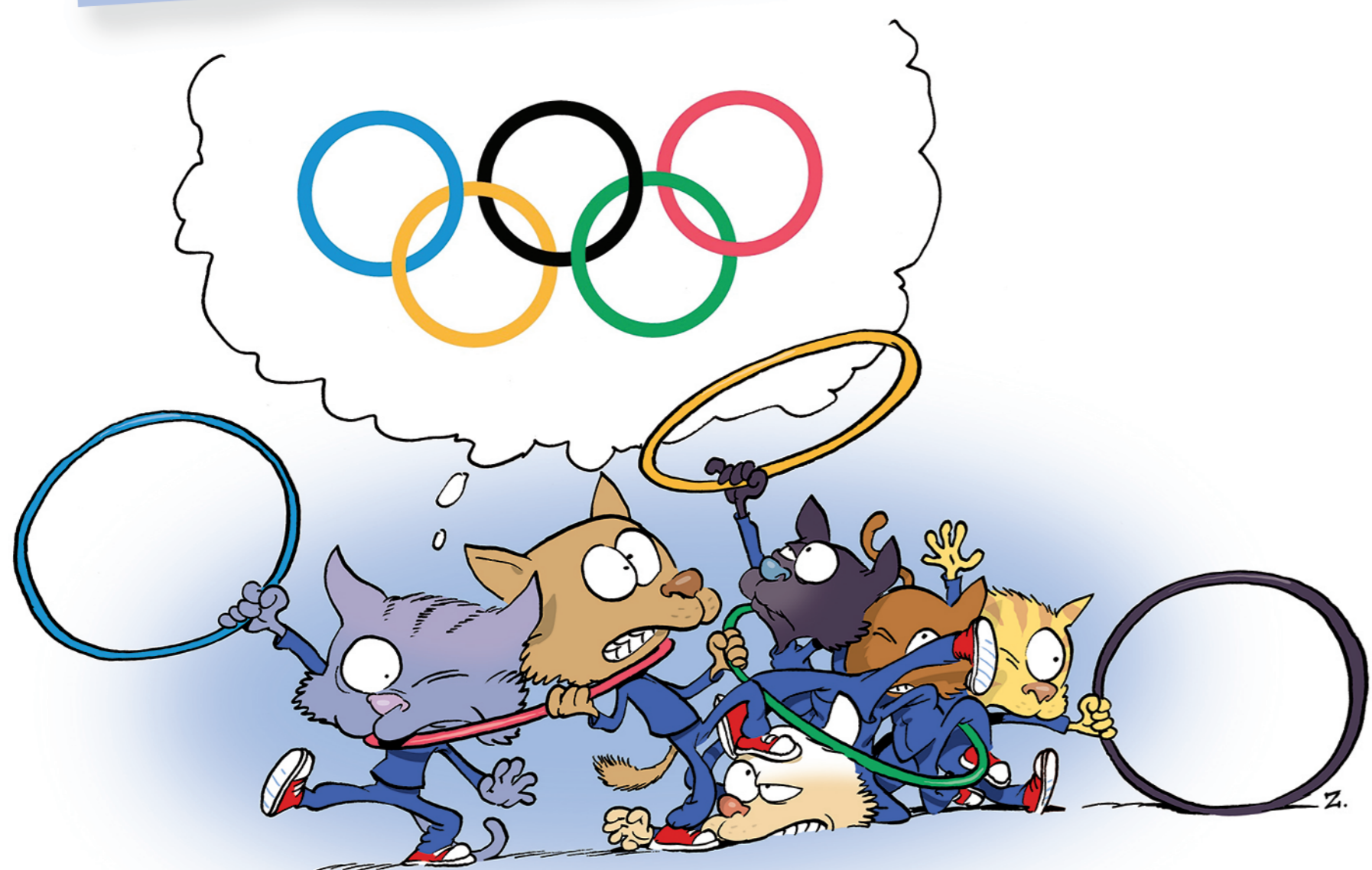


Ich turne, weil es mir Spaß macht



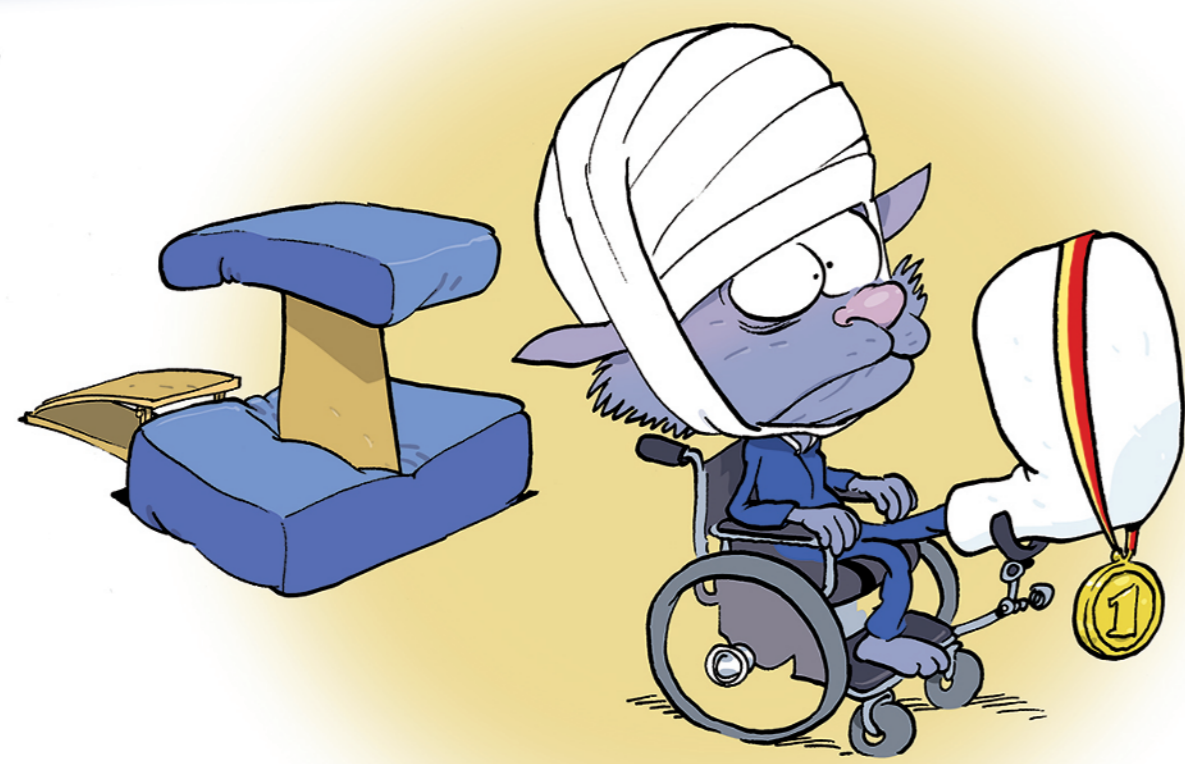
Die Freude an dem, was man tut, ist das Wichtigste am Sport.

Ich weiß, dass ich gute und harte Tage haben werde



Hohen und Tiefen, Siege und Rückschläge gehören zu jedem Lernprozess.

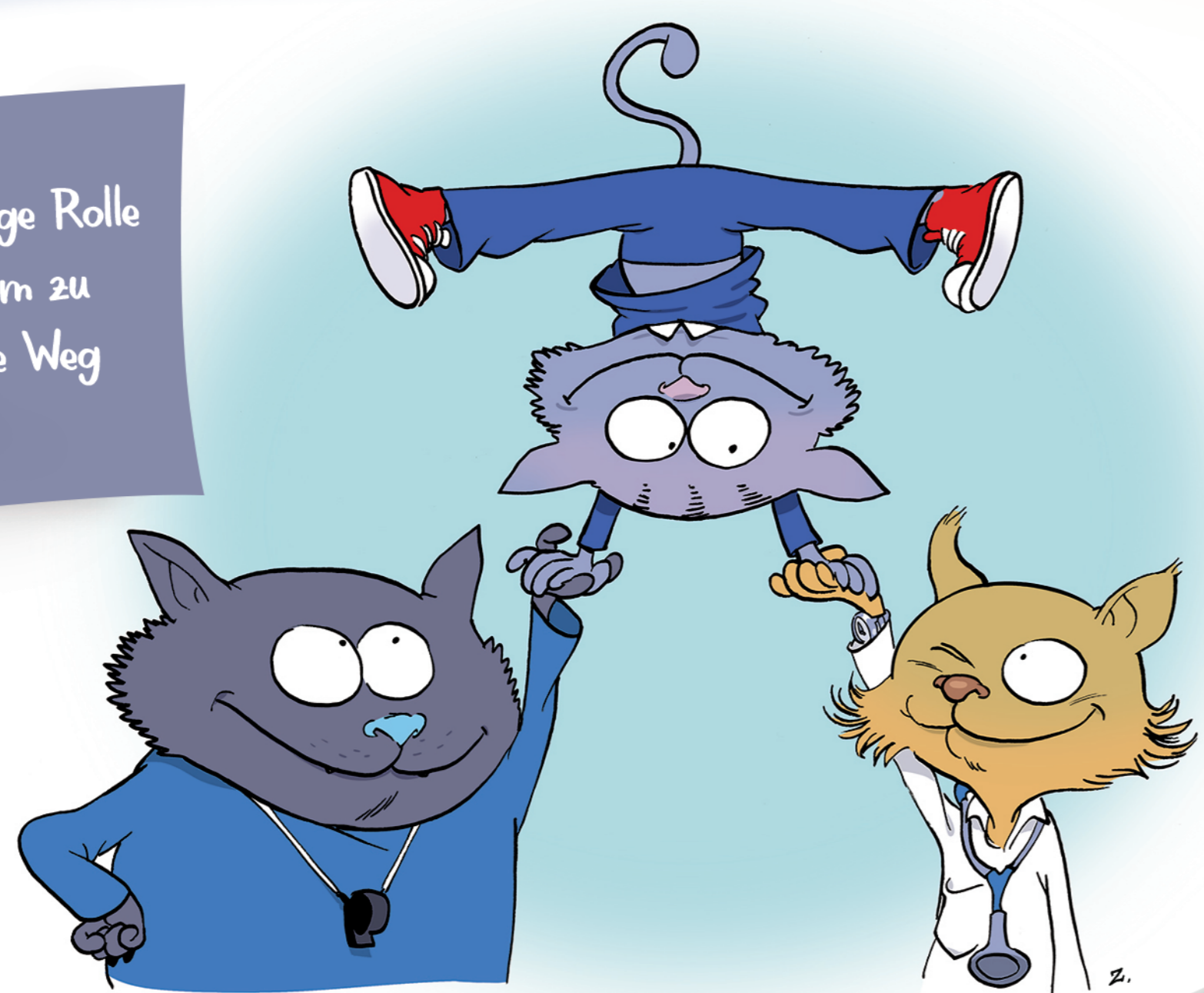
Meine Gesundheit ist wichtiger als Medaillen



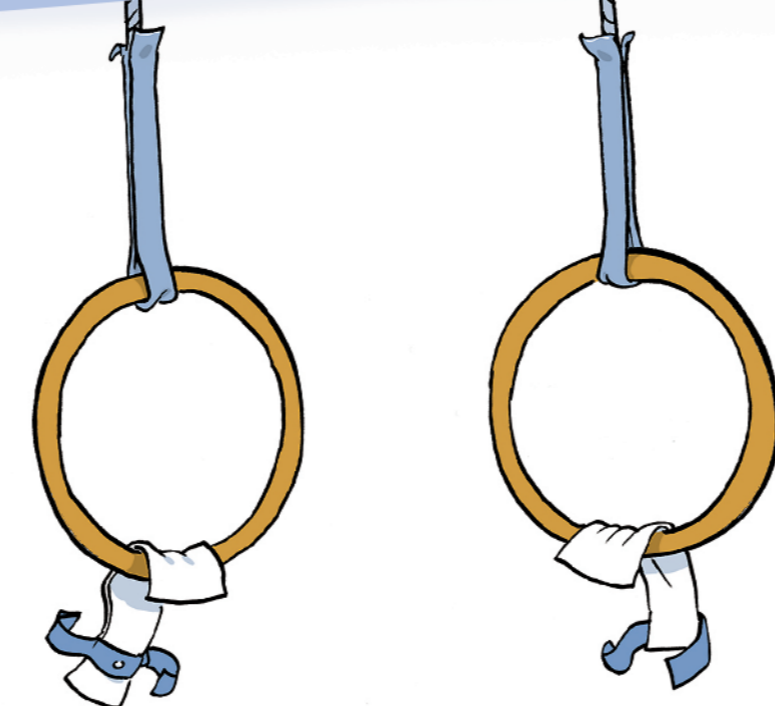
Die psychische, emotionale und körperliche Gesundheit eines Sportlers muss sowohl kurz- als auch langfristig Vorrang vor sportlichen Ergebnissen haben.

Ich verstehe und respektiere die Rollen der Menschen in meiner Umgebung

Jeder hat eine wichtige Rolle zu spielen und als Team zu arbeiten ist der beste Weg zum Erfolg.



Ich höre auf meinen Körper



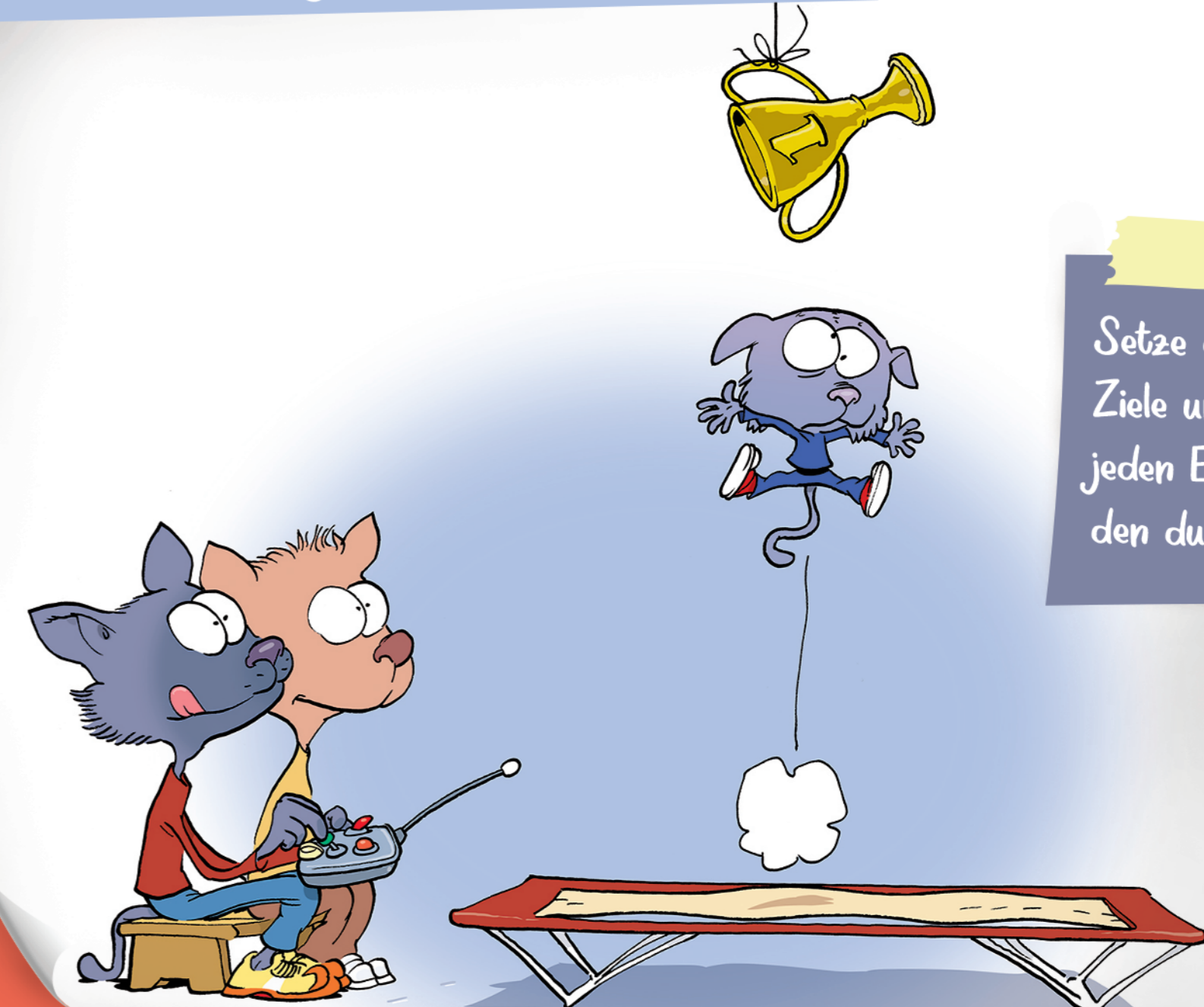
Es ist wichtig, die Grenzen und Fähigkeiten des anderen zu erkennen und zu respektieren.

Ich habe das Recht, respektiert zu werden, so wie ich bin



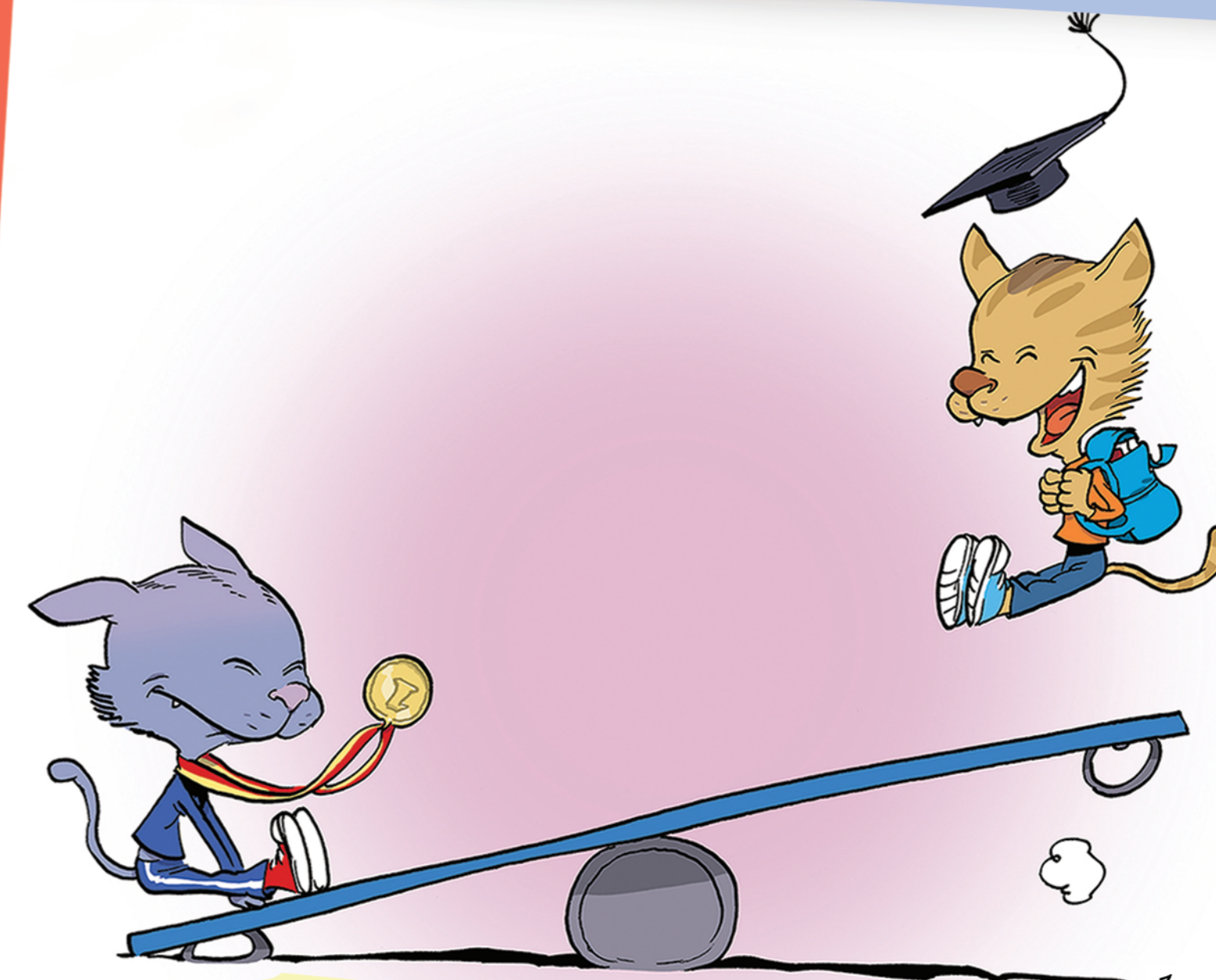
Die Einzigartigkeit und Stärken jedes Einzelnen sollen gefeiert werden. Erfolg ist vielfältig.

Ich verfolge meine eigenen Träume, nicht die von jemand anderen.



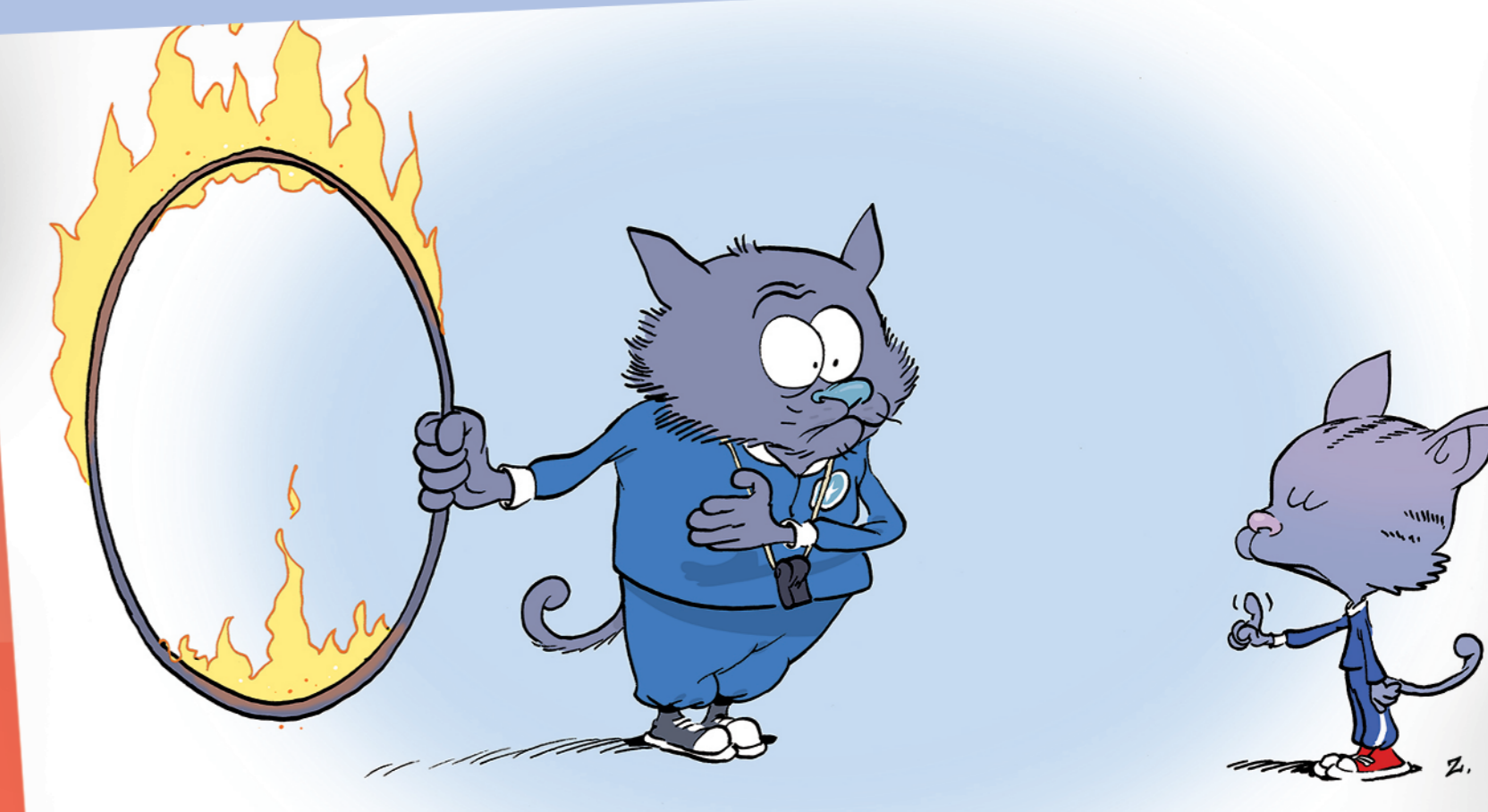
Setze dir realistische Ziele und feiere jeden Erfolg, den du erreichst.

Ich bringe meine Leidenschaft für das Turnen in Einklang mit anderen großen Zielen in meinem Leben



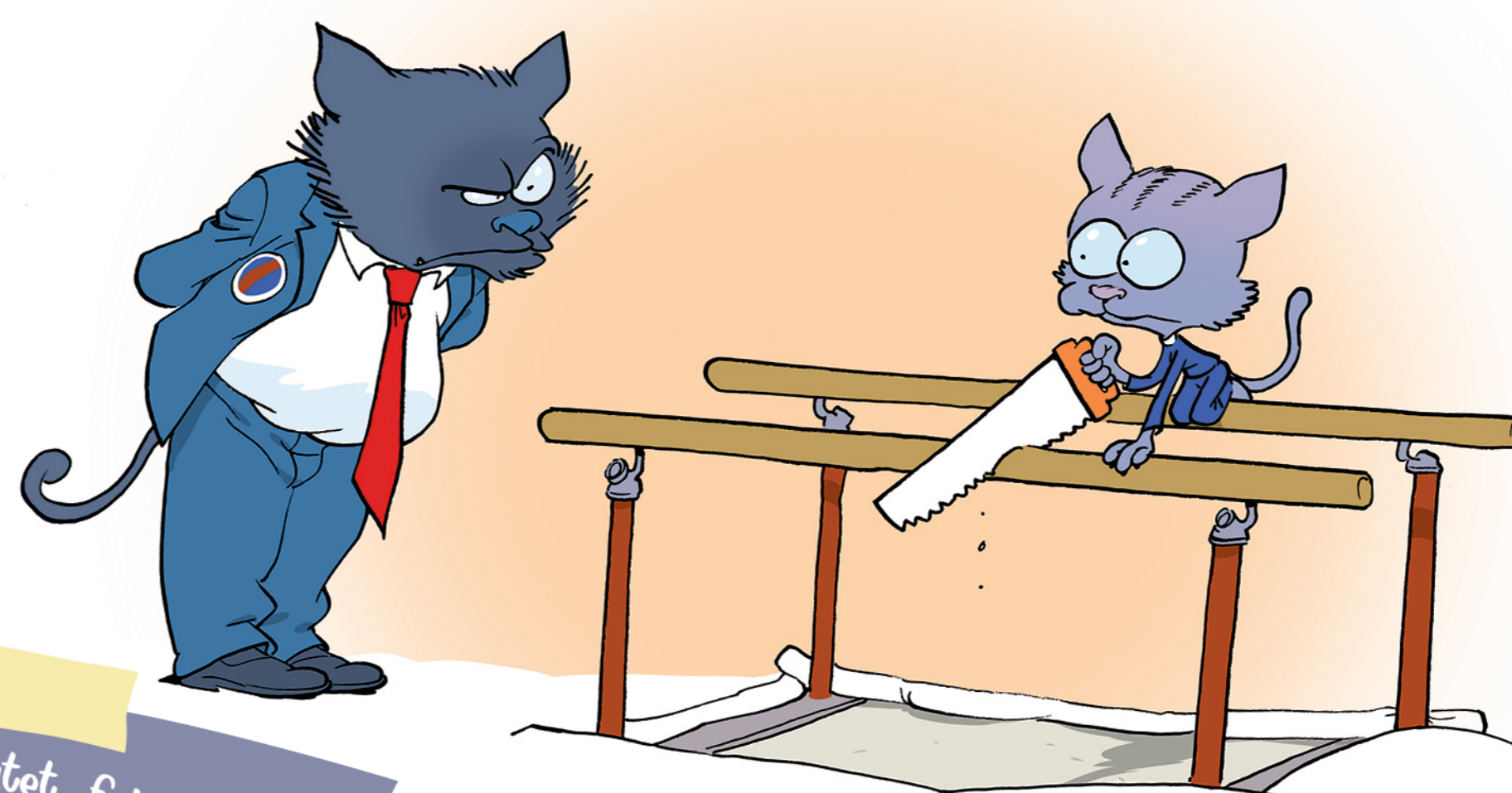
Eine gute Mischung aus Studium/Arbeit, Sport und Freizeit hilft uns, als Menschen zu wachsen und erfolgreich zu sein.

Ich habe das Recht, mich frei auszudrücken, gehört zu werden und gerecht behandelt zu werden



Jeder sollte die Möglichkeit haben, respektvoll und ohne Bestrafung seine Meinung zu Angelegenheiten, die ihn betreffen, zu äußern.

Ich verhalte mich fair und ehrlich



Sportlichkeit bedeutet, fair und ehrlich zu sein. Sei dir selbst und anderen treu und halte dir an die Regeln.