



# Home-Expedition Sport

Hallo, mein Name ist Detektiv-Dachs. Ich heisse dich herzlich willkommen auf der Home-Expedition zum Thema Sport.

## Hier der Expeditionsauftrag:

Ziehe dir dein Sporttütü an und gehe in einen Wald in deiner Umgebung.

Löse anschliessend die 5 Expeditionsaufgaben, welche auf den nachfolgenden Seiten gestellt werden. Sende die Lösungen der Expeditionsaufgaben per SMS mit dem Kennwort HESport-X (X = Lösung der Expeditionsaufgabe) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50). Du erhältst dann jeweils einen oder mehrere Buchstaben, mich welchen du das Lösungswort bilden kannst.

Sende schliesslich das Lösungswort per SMS mit dem Kennwort HESport-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

Nach getaner Arbeit haben wir noch eine Spielempfehlung resp. eine kleine Bauanleitung für dich und deine Expeditionspartner vorbereitet, welche dein Expeditionserlebnis vervollständigen.

## Das brauchst du für deine Home-Expedition:

Expeditionsausrüstung:

- Ein geladenes Handy mit Internetverbindung.
- Zwischenverpflegung (insbes. etwas zu trinken)
- Kugelschreiber für Notizen.
- Eine Zeitung (oder ein A4-Papier)
- So viele Ballone, wie Personen mitkommen
- So viele Fuss- oder Tennisbälle, wie Personen mitkommen

Für unseren Basteltipp brauchst du folgendes Material.

- 50cm langes PVC Rohr mit ca. 10cm Durchmesser (es tut es aber auch eine mit Wasser gefüllte Pet-Flasche (1.5l))
- Ein Brett (ca. 40cm x 60cm, 2cm dick)
- 2 Dachlatte (2x 40cm lang, ca. 2x2cm dick (es tut es aber auch ein entsprechend dicker Ast)
- Hammer, 4-6 Nägel (ca. 3cm lang)

Hilfe: Solltest du Hilfe benötigen, melde dich bei der Expeditionsleitung (Tel. +41 (0)31 533 47 21, täglich von 09.00 – 17.00 Uhr).

Ein Produkt von:



[www.sidefyni-uszyt.ch](http://www.sidefyni-uszyt.ch)

## Einführung und Experiment: Wofür ist Sport gut?

### Sport ist wichtig.

**Für ein gutes Herz:** Jede Form der Bewegung sorgt dafür, dass das Herz mehr gefordert wird und mehr leisten muss. Du merkst das, wenn es schneller schlägt. Mit Sport wird das Herz trainiert und je besser das Herz trainiert ist, desto besser kann es den Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgen. Sport resp. eben ein trainiertes Herz ist wichtig für alle lebenswichtigen Vorgänge in deinem Körper!

**Für Knochen und Muskulatur:** Knochen besitzen die Fähigkeit, sich ändernden mechanischen Anforderungen anzupassen. Deine Knochen bauen sich auf und nehmen an Festigkeit zu, wenn sie belastet werden. Werden sie dagegen nicht oder nur geringer Belastung ausgesetzt, können sie sich sogar zurückentwickeln. Zu wenig Aktivität führt auch dazu, dass der Knorpel und damit die Gelenke zu wenig Nährstoffe bekommen und dadurch trocken, spröde und rissig werden.

**Für das Immunsystem und die Psyche:** Sportler sind gesünder, stärken doch moderate Trainingseinheiten die Abwehrkräfte. Das Immunsystem wird fitter. Dadurch können z. B. Erkältungs- oder Grippeviren besser abgewehrt werden. Neben eurem Körper ist Sport auch wichtig für eure Psyche! Er macht euch glücklicher, zufriedener und ausgeglichener, ihr fühlt euch besser, attraktiver, lernt eure körperlichen Grenzen kennen und entwickelt insgesamt ein besseres Körperbewusstsein.

**Sport «verbrennt» Energie (Kalorien genannt):** Bei allen Tätigkeiten „verbraucht“ der Körper Energie. Selbst in völliger Ruhe wird Energie umgesetzt. Dieser sogenannte Grundumsatz deckt den Energiebedarf der inneren Organe, wie zum Beispiel der Leber, der Niere, des Gehirns, des Nervensystem, des Herzmuskels usw. Sogar die Skelettmuskulatur „verbraucht“ Energie, selbst wenn sie nicht „arbeitet“. Die Grösse der Muskelmasse bestimmt hauptsächlich die Höhe des Grundumsatzes. Zu diesem Grundumsatz, welcher immer der Grundumsatz in 24 Stunden gemeint ist, kommt der Leistungsumsatz. Der Leistungsumsatz ist die Energiemenge, die der Körper innerhalb eines Tages benötigt, aber auch beim Sport. Mehr Anstrengung bedeutet meist auch mehr Energieverbrauch. Energie zu verbrennen heisst auch, Kalorien zu verbrennen. Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbrennen kann. Wer mehr Kalorien verbrennt, als er zu sich nimmt, wird abnehmen. Optimalerweise stehen Energieverbrauch und Energiezunahme in einem Gleichgewicht. Wer mehr Sport treibt, kann, ja muss also auch mehr essen.

Man unterscheidet folgende grundsätzlichen Sportfähigkeiten, auf die wir in der Expeditionsakte näher eingehen werden: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Kondition

**Unser Expeditionsexperiment:** Bei den nachfolgenden Expeditionsfragen wirst du mindestens 500 Kalorien «verbrennen» und durch das Schwitzen auch etwas Gewicht verlieren. Überlege dir folgendes: Wie viele Gramm Teigwaren muss du essen, um den Kalorienverlust zu kompensieren? Und wie viel Wasser musst du nach dem Training trinken, um den Flüssigkeitsverlust zu kompensieren (um das heraus zu finden, musst du vor und nach der Expedition auf die Waage stehen. Stehe am Ende der Expedition wieder auf die Waage. Zähle davon alles ab (in Gramm), was du während der Expedition zu dir genommen hast (also Wasser oder auch Essen)? Musst du mehr Teigwaren essen oder mehr Wasser trinken? P. S. Auch ohne Sport hat der Körper einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Es ist wichtig diesen regelmässig aufzufüllen.

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



[www.sidefyni-uszyt.ch](http://www.sidefyni-uszyt.ch)



## Koordination

Die Koordinative Fähigkeiten bewirken, dass die Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs zeitlich, stärke- und umfangmäßig aufeinander abgestimmt werden und die entsprechenden Muskeln erreichen. Dabei werden folgende Grundfähigkeiten unterschieden:

- **Gleichgewicht:** Die Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Positionsänderungen möglichst rasch wiederzugewinnen. Beispiele: auf einer Schwebekante balancieren; nach einer Rolle vorwärts den Stand halten; im Handstand einige Zeit stehen usw.
- **Differenzierungsfähigkeit:** Die Differenzierungsfähigkeit ermöglicht, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und die Bewegungen darauf dosiert abzustimmen. Beispiele: einen hart oder weich zugespielten Ball fangen; auf dem Minitrampolin abfedern; das Tempo variieren usw.
- **Reaktionsfähigkeit:** Die Reaktionsfähigkeit ermöglicht, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und darauf schnell und mit einer gezielten Bewegung zweckmässig zu reagieren. Beispiele: auf ein Signal starten; auf unvorhergesehene Situationen geschickt zu reagieren; Bälle als Torwart abwehren usw.
  - **Rhythmisierungsfähigkeit:** Die Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit ermöglicht, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen. Beispiele: sich nach Musik bewegen; einen Anlauf rhythmisch gestalten; auf Langlaufski oder Rollerblades skaten usw.
  - **Orientierungsfähigkeit:** Die Orientierungsfähigkeit ermöglicht, sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren und anzupassen. Beispiele: Freistellen im Spiel; auf der Skipiste neben anderen fahren; sich bei Körperrotationen orientieren usw.

**Expeditionsfrage 1:** Höre dir folgende Aufnahme an: <https://bit.ly/2XNfAo3>.

Jedes Mal, wenn du die Farbe «blau» hörst, springst du auf. Jedes Mal, wenn du die Farbe rot hörst, klatschst du in die Hände. Mache anschliessend folgende Rechnung: Anzahl Klatschen – Anzahl Sprünge.

**Lösung:** \_\_\_\_\_

Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HESport-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

**Buchstabe(n) des Lösungswortes:** \_\_\_\_\_

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



[www.sidefyni-uszyt.ch](http://www.sidefyni-uszyt.ch)



## Schnelligkeit

Schnelligkeit bei sportlichen Bewegungen ist die Fähigkeit auf einen Reiz bzw. auf ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen. Die Schnelligkeit ist jener sportliche Leistungsfaktor, welcher am meisten durch die Genetik vorbestimmt ist. Sie kann durch Training nur um ca. 15-20% gesteigert werden.

**Expeditionsfrage 2:** Suche dir einen windgeschützten Ort und nimm dir das Zeitungsblatt. Halte das Zeitungsblatt vor die Brust und sprinte los. Bei einer Markierung lässt du die Zeitung los und versuchst eine zweite Markierung 10m weiter hinten zu erreichen. Wenn du es geschafft hast, faltest du die Zeitung einmal und wiederholst das Spiel.

Welche der nachfolgenden Aussage stimmt:

A = Da die Zeitung immer gleich schwer ist, spielt es keine Rolle, ob die Zeitung gefaltet ist oder nicht. Ich muss immer gleich schnell laufen, damit die Zeitung nicht hinunter fällt.

B = Wenn die Zeitung kleiner ist, muss ich weniger schnell laufen, damit die Zeitung nicht hinunter fällt

C = Wenn die Zeitung kleiner ist, muss ich schneller laufen, damit die Zeitung nicht hinunter fällt

**Lösung:** \_\_\_\_\_

Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HESport-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

**Buchstabe(n) des Lösungswortes:** \_\_\_\_\_



Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

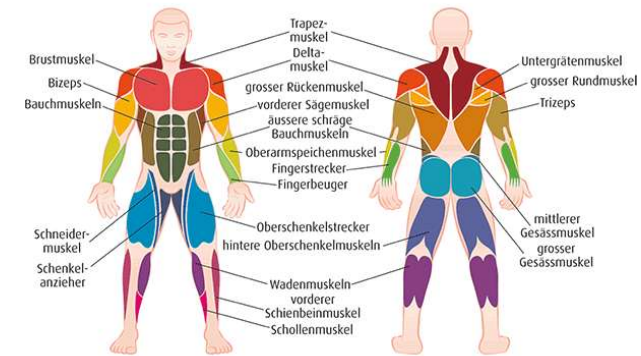
[www.sidefyni-uszyt.ch](http://www.sidefyni-uszyt.ch)



## Kraft

Fachleute unterscheiden grundsätzlich drei verschiedene Kraftformen:

- **Maximalkraft:** Die Maximalkraft ist die höchste Kraft, die die Muskeln und das Nervensystem willentlich gegen einen Widerstand aufbringen können. Die Maximalkraft benötigt man immer dann, wenn man große Lasten bewegen will, etwa im Alltag beim Anheben schwerer Möbel. Im Sport brauchen zum Beispiel Gewichtheber ein hohes Maß an Maximalkraft.
- **Kraftausdauer:** Im Alltag spielt die Kraftausdauer eine zentrale Rolle. Beispielsweise bei Menschen, die sich in ihrem Berufsleben viel bewegen und dabei oft etwas halten, tragen oder heben müssen. Bei ihnen ist eine gut trainierte Kraftausdauer von Vorteil, damit die Rumpfmuskulatur auch für längere Zeit den Körper stabilisiert und dadurch Fehlhaltungen vermeidet. Die Kraftanforderung muss allerdings mindestens 30 Prozent der Maximalkraft betragen. Denn erst ab der 30-Prozent-Grenze sprechen Fachleute von einer Kraftleistung. Anforderungen, die unter 30 Prozent der Maximalkraft liegen, sind reine Ausdauerleistungen (z.B. Joggen, Walken).
- **Schnellkraft:** Die Schnellkraft ermöglicht es, den Körper oder auch Gegenstände wie zum Beispiel ein Sportgerät (z. B. ein Speer) innerhalb von kurzer Zeit mit maximaler Kraft zu beschleunigen. Schnellkraft spielt also bei allen Bewegungsformen eine große Rolle, die schnell und mit viel Kraft ausgeführt werden. Zu solchen Bewegungen zählen Werfen, Stoßen, Sprinten oder Springen.



**Expeditionsfrage 3:** Suche dir eine Sitzbank und mache folgende Übungen: Welche Übungen beanspruchen welche Muskeln (das ist dort, wo die Muskeln am schnellsten zu schmerzen beginnen). Anschliessend: Erfinde selbst Übungen für weitere Muskeln, z. B. den Oberschenkelstrecker oder den Bizeps.

Bein auf und ab bewegen	Beine halten	Position halten
 1	 2	 3
A = Trizeps	B = Gesässmuskel	C = Bauchmuskeln

**Lösung** (z. B. 1A2B3C): \_\_\_\_\_

Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HESport-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

**Buchstabe(n) des Lösungswortes:** \_\_\_\_\_

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



[www.sidefyni-uszyt.ch](http://www.sidefyni-uszyt.ch)



## Ausdauer

Ausdauer bezeichnet die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung sowie die schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung. Ausdauer beschreibt damit die motorische Fähigkeit, eine bestimmte Intensität (zum Beispiel die Laufgeschwindigkeit) über eine möglichst lange Zeit aufrechterhalten zu können, ohne vorzeitig körperlich beziehungsweise geistig zu ermüden.

Ausdauertraining ist gesund. Es verbessert die Fettverbrennung, stärkt das Immunsystem, verbessert das Blutbild und reduziert das Herzinfarkt-Risiko deutlich. Typische Ausdauersportarten sind Laufen, Radfahren, Skilanglauf, Schwimmen und Triathlon. Eine gute Ausdauer im Sport führt auch dazu, dass man sich in der Tendenz länger konzentrieren kann, weil man eben weniger schnell ermüdet.

**Expeditionsfrage 4:** Suche dir einen Wanderwegweiser. Wähle einen Ort aus, in dessen Richtung du gerne laufen möchtest. Jogge gemütlich in diese Richtung und zwar circa 3 Minuten lang. Messe deinen Puls auf der Unterseite des Handgelenks oder am Hals. Anschliessend rennst du so schnell du kannst wieder zurück (halte dir aber den Schlusssprint für das Ende auf). Messe deinen Puls. Den Puls, den du nun gemessen hast, entspricht in etwa deinem Maximalpuls.

Welche Formel stimmt etwa?

Der Maximalpuls berechnet sich wie folgt:

$$X = 120 + \text{Alter}$$

$$Y = 220 - \text{Alter}$$

$$Z = 80 + \text{Alter}$$

**Lösung:** \_\_\_\_\_

Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HESport-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

**Buchstabe(n) des Lösungswortes:** \_\_\_\_\_

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



[www.sidefyni-uszyt.ch](http://www.sidefyni-uszyt.ch)





## Trainingsgrundsätze

Wer fitter werden will, hat einige Trainingsgrundsätze zu beachten, damit das Training dann auch wirklich dazu führt, dass man fitter wird.

- **Nur was gefordert wird, wird gefördert; mit der Dauer müssen also auch die Reize verstärkt werden**  
Wer fitter werden will, sollte die Trainingshäufigkeit sukzessive steigern (d. h. z. B. von 1x pro Woche zu 3 x pro Woche). Achte aber darauf, dass du auch nicht zu viel machst (s. Pause). Wenn du bei 3x pro Woche angelangt bist, könntest danach z. B. den Belastungsumfang (also statt 30 Minuten eine 45 Minuten Trainingseinheit, statt 10 Liegestützen neu 15 Liegestützen) und anschliessend die Belastungsintensität steigern (also z. B. schneller laufen, grössere Gewichte (z. B. Liegestützen mit Beine auf der Bank etc.).
- **Pausen sind wichtig, anstrengende und weniger anstrengende Einheiten sollten sich abwechseln**  
Bei zwei bis drei Trainings pro Woche reicht in der Regel die dazwischen liegende Zeit aus, um dem Körper bis zu einem nächsten Trainingsreiz genügend Erholung zu gewähren. Aber auch innerhalb eines Trainings muss dafür gesorgt werden, dass – besonders bei intensiven Trainings (also mit schnelleren Läufen, grösseren Gewichten) – dass auch innerhalb des Trainings Pausen nicht zu kurz kommen.
- **Variiere die Trainingsbelastung**  
Versuche, die Trainings nicht immer gleich zu machen. Variiere die Kraftübungen, baue Abwechslung ins Ausdauertraining ein (andere Routen oder auch Geschwindigkeitsvariationen) um die drohende Monotonie zu durchbrechen.



**Expeditionsfrage 5:** Beantworte die beiden nachfolgenden Fragen und zähle die Lösungszahlen zusammen.

- Variation Trainingsintensität: Welches Training ist das «anstrengendste»? Teste aus:
  - 1 = Mache 3-5 Liegestützen mit den Beinen auf der Sitzbank oder einem Wurzelstock und den Armen am Boden
  - 2 = Mache 3-5 Liegestützen mit Armen auf der Sitzbank oder einem Wurzelstock und den Beinen am Boden
  - 3 = Training 3: Mache 3-5 Liegestützen mit Armen und Beinen am Boden
- Pausen: Welche Aussage stimmt? Teste aus (nimmt die Zeiten mit den 2 Arten der Erholung)
  - 4 = Wenn ich einen 50m Sprint mache, brauche ich ca. 5 x 1 Minute (1 Minute pro 10m) bis ich wieder vollständig erholt bin
  - 5 = Wenn ich einen 50m Sprint mache, brauche ich ca. 5 x 10 Sekunden (10 Sekunden pro 10km) bis ich wieder vollständig erholt bin

**Lösung:** \_\_\_\_\_

Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HESport-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

**Buchstabe(n) des Lösungswortes:** \_\_\_\_\_

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



[www.sidefyni-uszyt.ch](http://www.sidefyni-uszyt.ch)



**Hole dir dein Expeditionsdiplom:**

**Bei korrekter Lösung aller Expeditionsfragen hast du per SMS Buchstaben erhalten, mit welchen du das Lösungswort bilden kannst.**

**Diese Buchstaben habe ich erhalten:**

Expeditionsfrage 1:

Expeditionsfrage 2:

Expeditionsfrage 3:

Expeditionsfrage 4:

Expeditionsfrage 5:

**Lösungswort:**

Reihe nun die Buchstaben in der korrekten Reihenfolge zusammen. Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HEWald-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



[www.sidefyni-uszyt.ch](http://www.sidefyni-uszyt.ch)



## Unser Bau- und Basteltipp: Baue dein Balance Board

### Dieses Material brauchst du:

- 50cm langes PVC Rohr mit ca. 10cm Durchmesser (es tut es aber auch eine mit Wasser gefüllte Pet-Flasche (1.5l))
- Ein Brett (ca. 40cm x 60cm, 2cm dick)
- 2 Dachlatte (2x 40cm lang, ca. 2x2cm dick (es tut es aber auch ein entsprechend dicker Ast)
- Hammer
- 4-6 Nägel (ca. 3cm lang)



### Und so baust du dein Balance Board:

Nimm die beiden Dachlatten und nagle sie jeweils links und rechts ans Brett, so dass sie eine Art «Leitplanke» bilden. Zusammen mit der gefüllten Pet-Flasche ist dein Balance-Board nun schon fertig.

### Wie mit dem Balance Board trainieren?

Mit dem Balance-Board kannst du praktisch all deine Muskeln trainieren und gleichzeitig deine koordinativen Fähigkeiten verbessern (insbes. dein Gleichgewicht). Nebenstehend findest du einige Übungsvorschläge.



Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

[www.sidefyni-uszyt.ch](http://www.sidefyni-uszyt.ch)



## Unsere Spielideen:

### Koordination

#### Luftballon-Ballerina (Koordination)

Erstelle resp. markiere dir einen Parcours, der auch über kleine Hindernisse führen soll. Jeder Spieler einen Luftballon. Auf das Startkommando muss der Parcours absolviert werden. Berührt der Ballon während der Übung den Boden, muss der Spieler allerdings von vorne beginnen. Wer absolviert den Parcours am schnellsten, bevor der Ballon zu Boden fällt.



#### Check-In (Schnelligkeit)

Die Spieler stehen nebeneinander auf der Start-/ Ziellinie. In zehn Metern Entfernung liegt für jeden Spieler ein Ball/Tennisball/Ballon bereit. Auf ein Startzeichen spurten sie zum Ball und führen/dribbeln ihn zur Ziellinie zurück. Wer kommt zuerst an?

#### Zeitschätzläufe (Ausdauer)

Du erhältst du Aufgabe, zwischen 1-5 Minuten zu laufen. Wer meint, dass die gegebene Zeit erreicht ist, beendet den Lauf und setzt sich auf die Sitzbank oder an einen zuvor gemeinsam festgelegten Ort. Gewonnen hat, wer die Zeit am besten schätzen kann.

#### Handfechten (Kraft)

Wie? A und B sind sich in der Liegestützposition gegen- über. Die Körper sind gespannt (Bauch- und Gesäß- muskulatur anspannen, kein Hohlkreuz!). Sie versu- chen, sich gegenseitig mit den Händen auf die Handrücken zu schlagen. Wer hat zuerst fünf Treffer erzielt? Wozu? Stützkraft und Rumpfstabilität verbessern.



Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszty

[www.sidefyni-uszty.ch](http://www.sidefyni-uszty.ch)



# ANGEBOTE

## Weitere Sightseeing- und Freizeitangebote



### Detektiv-Trails

Das spannende Rätselerelebnis mit interessanten Informationen zur Destination. Für Familien, Schulen, Vereine und Firmen.

[www.detektiv-trails.ch](http://www.detektiv-trails.ch)



### Finding-Daniel

Guide Daniel ist nicht am Treffpunkt erschienen. Begib dich auf die Suche nach dem mysteriösen Guide Daniel – und erfahre dabei Wissenswertes und Interessantes zur Destination.

[www.finding-daniel.ch](http://www.finding-daniel.ch)



### Audio-Guide App

Entdecke die schönsten Ecken in Europa mit unserem Audio-Guide. Jederzeit und in deinem Tempo.

[www.mycityhighlightaudioguide.ch](http://www.mycityhighlightaudioguide.ch)



### Krimi-Trails

Löse den Kriminalfall und überführe den Täter. Das Outdoor-Gruppenerlebnis.

[www.krimi-trails.ch](http://www.krimi-trails.ch)



### Surprise-Trips

Erfahre erst kurz vor dem Start, wo du hinreist. Belohne dich und andere mit einer Überraschungs-Städtetour.

[www.surprise-trips.ch](http://www.surprise-trips.ch)



### Home-Expedition

Begib dich auf eine Expedition und entdecke auf spielerische Weise interessantes und wissenswertes zu verschiedenen Themen.

[www.home-expedition.ch](http://www.home-expedition.ch)

## Profitiere von folgenden Vorteilen

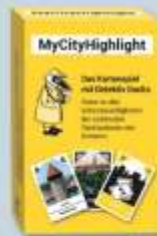
### Detektiv Dachs Plüschtier

12.65 statt CHF 15.80



### MyCityHighlight Kartenspiel

CHF 11.85 statt CHF 14.80



### Detektiv Dachs Kinderbücher

CHF 14.25 statt CHF 17.80



### Detektiv Dachs Trinkflasche

CHF 9.60 statt CHF 12.00

Lunchbox  
CHF 5.80 statt  
CHF 7.20



Füllmenge  
650ml

### Surprise-Trips CHF 50.- Gutschein



Mit Eingabe des Gutscheincodes «st50» schenken wir dir CHF 50.- auf deinen Surprise-Trip. Jetzt buchen unter [www.surprise-trips.ch](http://www.surprise-trips.ch).

## Sidefyni Uszyt

### Sidefyni Uszyt

Mit der Eingabe des Gutscheincodes «sidefyn 20» erhältst du 20% Rabatt auf die Produkte von Sidefyni Cosmetics – für e sidefyni Uszyt.

[www.sidefyni-cosmetics.ch](http://www.sidefyni-cosmetics.ch)

Gutscheincode «kt20» beim Kauf auf [www.krimi-trails.ch](http://www.krimi-trails.ch) eingeben. Gilt auch für alle anderen Detektiv Dachs Fanartikel.

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

[www.sidefyni-uszyt.ch](http://www.sidefyni-uszyt.ch)

