

Superfriends

DAS ABENTEUERMAGAZIN VON **superfit**

Neue
Abenteuer
mit unseren
HELDEN!

superfit

superfriends

**Bastel
tipp**

**Dino
Fakten**
Seite 6

**BLÄTTER-
TEIG-
TASCHEN**

CO₂

Was ist eigentlich CO₂
& warum ist es schädlich?

Seite 8

RÄTSELSPASS!

Knifflige Aufgaben
für Groß und Klein!

ab Seite 4

SCHATZSUCHE

Kleine Forscher:innen auf
großer Schatzsuche!

Seite 19



Unsere superfriends lieben superfit Schuhe

Kuschelig warm und trotzdem federleicht. Absolut rutschfest und dennoch flexibel.
Und speziell für Kinderfüße gemacht. Kein Wunder, dass die superfriends Schuhe von superfit lieben. Ob gemütliche Hausschuhe beim Spielen im Kinderzimmer, in wasserdichten Stiefeln beim Schneeballwerfen oder mit warmen Boots bei einem Winterspaziergang – superfit Schuhe sind perfekt für jedes Abenteuer.
Außerdem haben sie richtig coole Designs für Mädchen und Jungs. Da ist sicher auch was für dich dabei. Schau doch mal mit Mama oder Papa im Schuhgeschäft oder auf superfit.com vorbei.



Hallo liebe superfriends Fans,

eine neue Ausgabe unseres superfriends Magazins ist da – und die steckt wieder voller Spaß und Abenteuer! Dieses Mal könnt ihr unsere superfriends Marc (den Dinosaurier) und Carolina (die Fledermaus) kennenlernen. Apropos Dinos: Wusstet ihr, dass „Dinosaurier“ so viel bedeutet wie „schreckliche Eidechse“? Diese und weitere spannende Fakten findet ihr ebenfalls in diesem Heft!

Außerdem haben wir ein tolles Memory-Spiel zum Ausschneiden für euch und ein Rezept für gruselig-leckere Halloween-Blätterteigtaschen. Natürlich wartet auch wieder jede Menge knifflige Rätsel, Mal- und Bastelideen auf euch.

Also, holt eure Scheren, Backformen und Stifte – und lasst uns gemeinsam kreativ werden!

Euer superfriends Team von superfit

Viel
Spaß!



Impressum:

Das superfriends Magazin erscheint zwei Mal jährlich.

Herausgeber: Anschrift: Legero Schuhfabrik GmbH; Legero-United-Straße 4; 8073 Feldkirchen bei Graz; Österreich; E-Mail: marketing@legero-united.com; Telefon: +43 316 429 100-0; URL: superfit.com | **Redaktion:** superfit Marketing; Jürgen Garneyer | **Art Direktion/Grafik:** Claudia Kampitsch | **Projektmanagement:** Manuela Sobotka; Anja van den Oever | **Lektorat:** Johannes Payer | **Produktionsleitung:** Manuela Sobotka | **Rezeptfotos/Rezeptkonzeption & Foodstyling:** Michaela Hughes („flowersinthesalad.com“) | **DIY-Fotos/Set:** Anja van den Oever; Andrea Diex | **Fotos:** Shutterstock; Adobe Stock; Bazzoka Creative; wild und wunderbar; superfit | **Illustrationen:** Shutterstock; Adobe Stock; Foreal | **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH; Bickfordstraße 21; 7201 Neudörfel; Österreich | **Bezug:** kostenlos über Schuhfachhandel
Alle Angaben ohne Gewähr. © Legero Schuhfabrik GmbH | Nachdrucke und Vervielfältigungen, gleich welcher Art, sind – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet und honorarpflichtig. Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling.

rätselfhafte Mumie



Wer hat die Mumie eingewickelt?

Vor dir liegen mehrere Wege. Nur einer führt zum Anfang der Papierbänder, die die Mumie umhüllen. Welches ist der richtige Weg? Finde heraus, wer die Mumie eingewickelt hat, und löse das Rätsel!

Viel Erfolg und einen gruseligen Spaß!



1

2

3

5

4



Auflösung auf Seite 18



Geist Mili hat sich versteckt!

Aber leider hat er dabei seinen Schatten verloren. Kannst du den richtigen Geister-Schatten finden? Schau dir die Bilder genau an und wähle den Schatten, der zum Geist passt.

Viel Spaß beim Suchen!

SCHATTEN



Dinosaurier

Die Riesen der Urzeit

Schon gewusst?

Dinosaurier waren Tiere, die vor rund 230 Millionen Jahren auf unserem Planeten gelebt haben. Vor 65 Millionen Jahren sind sie ausgestorben. Die frühesten Menschen gab es erst viel später. Das heißt: Menschen haben nie lebende Dinosaurier gesehen. Das Wort „Dinosaurier“ kommt übrigens aus der griechischen Sprache und bedeutet so viel wie „schreckliche Eidechse“.

Wie heißt der größte Dinosaurier?

Der bisher größte gefundene Dinosaurier ist der Argentinosaurus. Er wurde nach dem Land benannt, in dem seine Fossilien gefunden wurden – Argentinien. Er konnte bis zu 37 Meter lang werden, das sind fast vier Schulbusse hintereinander. Er war so schwer wie ein ganzes Haus. Durch ihre enorme Größe und ihren langen Hals benötigten Dinosaurier nur wenige Schritte, um an Nahrung zu gelangen. Denn diese Urzeitriesen waren Pflanzenfresser.

Welche Dinosaurier sind sonst noch sehr bekannt?

Vielleicht hast du schon einmal ein Bild oder ein Skelett von einem Stegosaurus gesehen. Er hatte beeindruckende spitze Stacheln auf seinem Rücken. Diese konnten bis zu 60 Zentimeter lang werden. Sie dienten als Schutz vor Raubtieren. Apropos Raubtiere: Der gefährlichste und bekannteste Fleischfresser war sicherlich der Tyrannosaurus rex. Er hatte sehr scharfe, lange Zähne und eine starke Kiefermuskulatur, damit er auch große Beutetiere zerlegen konnte.

Warum gibt es keine Dinosaurier mehr?

Seit etwa 65 Millionen Jahren gibt es keine Dinosaurier mehr. Zumindest wurden keine Fossilien gefunden, die jünger sind. Warum das so ist, weiß man bis heute nicht ganz genau. Am wahrscheinlichsten ist, dass zu dieser Zeit ein Meteorit auf der Erde eingeschlagen ist – also ein sehr großer Felsbrocken aus dem Weltall. Andere Wissenschaftler:innen glauben, dass ein Vulkan ausgebrochen ist. Auf jeden Fall wurde dadurch so viel Staub aufgewirbelt, dass die Sonnenstrahlen nicht mehr auf die Erde kamen. Dadurch wurde es dunkel und kalt, die Lebensbedingungen für Pflanzen und Tiere verschlechterten sich, und sie starben aus.

Wissen wir bereits alles über Dinos?

Nein, natürlich gibt es noch viele ungelöste Rätsel. Wir wissen zum Beispiel nicht, welche Farben ihre Häute oder ihre Federn hatten. Oder was genau dazu führte, dass sie ausgestorben sind. Es gibt also noch viele Geheimnisse zu entdecken. Und genau das machen die Wissenschaftler:innen – sie forschen ständig, um neue, spannende Dinge über Dinosaurier herauszufinden.

Woher weiß man heute so viel über Dinosaurier?

Auf der ganzen Erde finden wir heute noch versteinerte Knochen – sogenannte Fossilien. Aber nicht nur solche versteinerten Knochen verraten uns viel über Dinosaurier, auch fossile Eier und Dino-Spuren geben wertvolle Einblicke in die Vergangenheit. So kennen wir bereits über 1.000 verschiedene Arten – von Flugsauriern über riesige Pflanzenfresser bis zum gefährlichen Tyrannosaurus rex.

Ich heiße:

Marc, der Dinosaurier

Hier lebe ich:

In einem weiten, grünen Tal voller Pflanzen und bunter Blumen

Meine Augenfarbe:

Ich habe grau-blaue Kulleraugen

Meine Fellfarbe:

Ein kuscheliges Hellgrün

Mein Lieblingsessen:

Knackiges Gemüse und frische Früchte – besonders Stachelbeeren!

Mein Lieblingsbuch:

„Der kleine Drache Kokosnuss bei den Dinosauriern“ – eine Geschichte über einen mutigen Drachen, der die Welt der Dinos erkundet

Mein Lieblingsfilm:

„Arlo & Spot“ – eine Geschichte über zwei ungewöhnliche Freunde

Meine Hobbys:

Bücher über Dinos lesen und mit meinen Freunden und Freundinnen Verstecken spielen

Meine Freunde sagen über mich:

Marc ist der fröhlichste Dino weit und breit

Mein größter Held:

Littlefoot aus „In einem Land vor unserer Zeit“ – er lebt auch in einem großen Tal und hat viele Freunde, mit denen er tolle Abenteuer erlebt



Was ich mag:

Die warmen Sonnenstrahlen, das Spielen mit meinen Freunden und Purzelbäume machen

Was ich nicht mag:

Einen Tyrannosaurus rex, die Dunkelheit und Blitz und Donner – da verkriech ich mich immer in meine kleine Höhle

Was ich einmal werden möchte:

Gärtner – damit ich noch mehr leckeres Obst und Gemüse anbauen und dann essen kann

Das wünsche ich euch:

Viel Spaß mit euren Freunden und Freundinnen und jede Menge spannende Abenteuer

Mein Lieblingsschuh:



superfit

CO₂



Was ist eigentlich CO₂

Hast du dich schon mal gefragt, was CO₂ eigentlich ist? Nun ja, CO₂ ist ein Gas, das überall um uns herum in der Luft schwebt. Es entsteht, wenn wir atmen, wenn Autos fahren oder wenn Fabriken Dinge herstellen. CO₂ ist außerdem die Abkürzung für Kohlenstoffdioxid. Man kann es nicht sehen, riechen oder schmecken, aber es ist trotzdem da.

Warum ist CO₂ schädlich

Ein bisschen CO₂ in der Luft ist ganz normal und wichtig. Aber wenn zu viel davon in die Luft kommt, wirkt es wie eine Decke um die Erde. Diese Decke hält die Wärme darunter fest, und daher wird es auf der Erde immer wärmer. Das nennt man Klimaerwärmung. Diese Klimaerwärmung wird auch als Klimawandel bezeichnet. Er kann Tiere und Pflanzen in Schwierigkeiten bringen, weil es zum Beispiel weniger Schnee gibt oder der Meeresspiegel ansteigt.

Auch du kannst etwas tun, um weniger CO₂ in die Luft zu bringen und damit die Klimaerwärmung zu verringern. Hier sind ein paar einfache Tipps:



Wie kann ich CO₂ verringern oder vermeiden?

Zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren:

Das ist gut für die Umwelt und für deine Gesundheit. Jedes Mal, wenn ihr das Auto stehen lasst und stattdessen zu Fuß geht oder radelt, kommt weniger CO₂ in die Luft.

Weniger Strom verbrauchen:

Schalte das Licht aus, wenn du es nicht brauchst, und zieh den Stecker von Geräten, die du nicht benutzt. Das spart Energie und damit auch CO₂.

Baum pflanzen:

Bäume und Pflanzen sind echte CO₂-Schlucker! Sie nehmen CO₂ auf und geben Sauerstoff ab. Das ist super für die Luft. Frag deine Eltern, ob du etwas in eurem Garten oder auf eurem Balkon pflanzen kannst!



Dr. Zwick ist Kinderorthopäde

und Teil des superfit Expertenteams.



Unsere rasende Reporterin Lea hat sich mit ihm über Kinderfüße & -schuhe unterhalten.

Lea: Mein kleiner Bruder lernt gerade zu gehen. Braucht er schon Schuhe?

Dr. Zwick: Hallo Lea! Für mich starten die eigentlichen Kinderschuhe ab dem stabilen Stehen und Gehen. Wenn also dein Bruder schon viele Schritte alleine machen kann, dann sollte er bereits einen guten Kinderschuh tragen.

Wenn du von einem guten Kinderschuh sprichst, welche Eigenschaften sind da besonders wichtig?

Das ist eine sehr gute Frage. Also ganz wichtig ist die Passform. Das heißt, die Schuhe sollten lang und vor allem auch breit genug sein, damit die Füße darin genug Platz haben. Und außerdem sollten sie sehr beweglich sein. Ich empfehle, beim

Schuhkauf immer darauf zu achten, dass sie flexibel und leicht sind und aus weichen, natürlichen Materialien bestehen.

Ich habe etwas von Barfuß-Schuhen gehört. Was ist das genau?

Barfuß laufen ist für Kinder sehr wichtig, damit sich die kleinen Füße gesund entwickeln. So werden die Muskeln und Sehnen in den Kinderfüßen am besten trainiert. Barfuß-Schuhe sind Schuhe, die eine sehr dünne Sohle haben. So sind die Kinderfüße sehr nah am Untergrund, und es fühlt sich fast so an, als ob du barfuß gehst. Nur dass deine Füßchen zusätzlich rundherum noch durch den Schuh geschützt sind.

Ah, alles klar. Vielen Dank für das Gespräch.

Gesunde Kinderfüße mit superfit

Deine Füße wachsen am besten, wenn sie den Boden spüren und viele verschiedene Dinge fühlen können. Mit ein paar lustigen Übungen und Spielen kannst du die Muskeln und Sehnen in den Füßen stärken und dafür sorgen, dass sie sich gut entwickeln. Jeden Tag ein paar Minuten reichen – und es macht sogar richtig Spaß!



Zehengreifen

Verteile ein paar Murmeln, Würfel oder Steinchen auf dem Boden. Greife sie mit deinen Zehen und leg sie in eine Schüssel ab. Aber pass gut auf, dass du nicht stolperst. Schaffst du es auch mit dem anderen Fuß?



Zehenspitzen- und Fersengang

Versuch mal, nur auf den Zehenspitzen oder nur auf den Fersen zu laufen. Das stärkt deine Muskeln und trainiert dein Gleichgewicht.



Ballrollen

Leg einen Ball auf den Boden und roll mit deinen Füßen darüber. Das ist nicht nur ein tolles Training, sondern fühlt sich auch wie eine kleine Massage an!



Wort Rätse!

Lösungswort:

Auflösung auf Seite 18



Ich heiße:

Carolina, die Fledermaus

Hier lebe ich:

In einer gemütlichen Höhle mitten im Wald

Meine Augenfarbe:

Schwarz – wie die Nacht

Meine Fellfarbe:

Dunkelgrau mit pinken Akzenten

Mein Lieblingessen:

Süße, saftige Früchte – wie zum Beispiel
eine Blutorange

Mein Lieblingsbuch:

„Die Schule der magischen Tiere“ –
denn ich hätte auch gerne ein Kind als
besten Freund, so wie Eugenia

Mein Lieblingsfilm:

„Hotel Transsilvanien“ – da muss ich immer
voll lachen

Meine Hobbys:

Kopfüber schlafen, in der Dämmerung durch die
Luft sausen und lustige Flugkunststücke machen

Meine Freunde sagen über mich:

Carolina ist die mutigste und schnellste
Fliegerin im ganzen Wald

Mein größter Held:

Batman – der ist einfach so cool!



Was ich mag:

Halloween, den Vollmond und die kühle Nachtluft

Was ich nicht mag:

Zu grelles Licht und wenn jemand in meiner
Höhle Lärm macht

Was ich einmal werden möchte:

Nachtexpertin – damit ich den anderen Tieren
alles über das Leben im Dunkeln beibringen kann

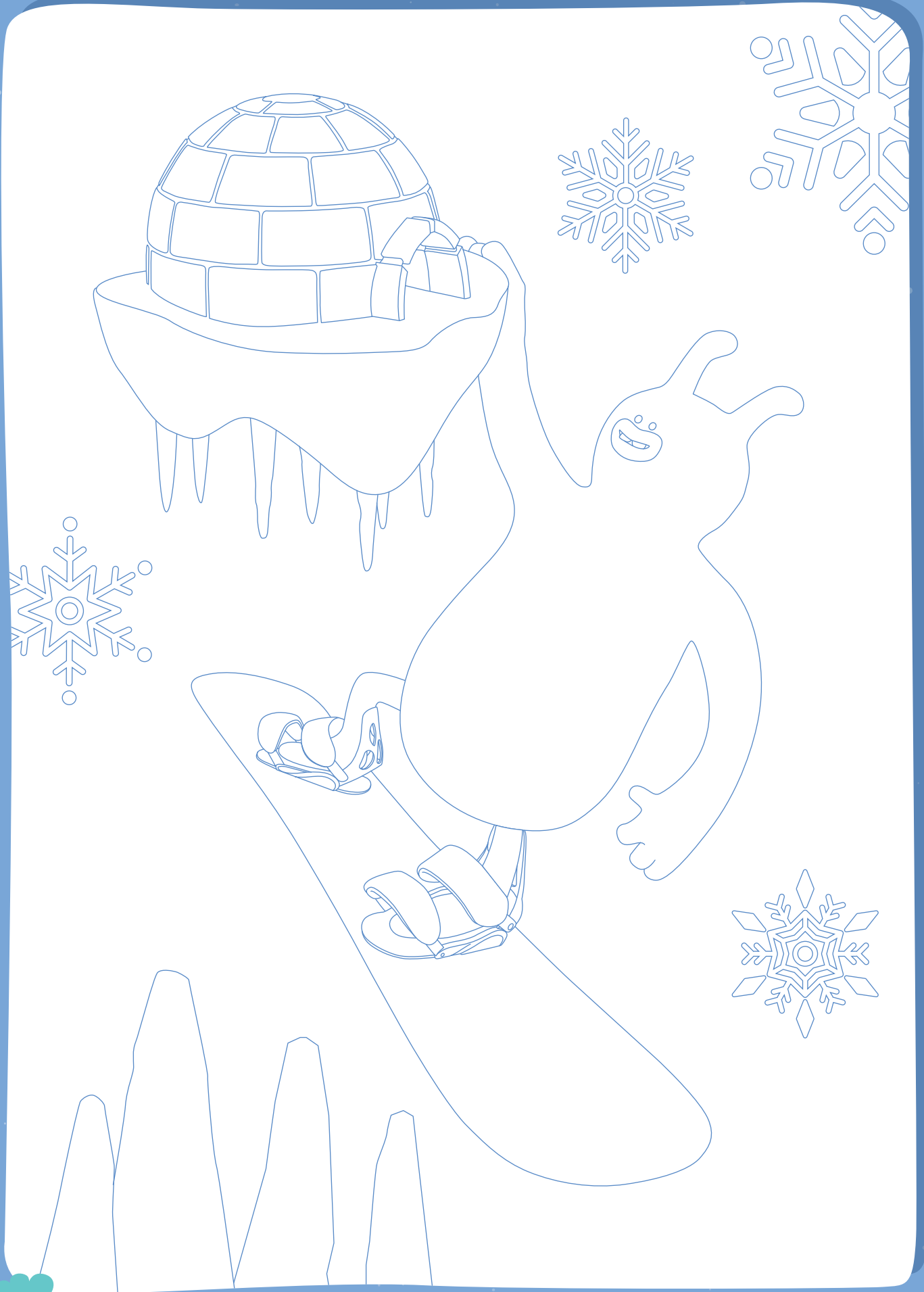
Das wünsche ich euch:

Habt Spaß bei euren Abenteuern und denkt dran:
Auch nachts gibt es viel zu entdecken!

Mein Lieblingsschuh:



superfit



Freds Lieblingsstiefel

Der Winter kann kommen! Mit meinem superfit Lieblingsstiefel bin ich bestens gerüstet. Er sieht supercool aus, hält meine Füße kuschelig warm und ist trotzdem federleicht und flexibel. Außerdem kann ich dank seiner rutschfesten Sohle super rennen – perfekt für meine Abenteuer im Schnee.



Super warm

durch spezielles Futter



Reflektierend

für maximale Sicherheit zu jeder Tages- und Nachtzeit



Super Grip

für perfekten Halt auf jedem Untergrund



Süß gefüllte BLÄTTERTEIG- TASCHECHEN

Die leckeren
Blätterteigtaschen
wurden mit viel Liebe
von **Michaela Hughes**
„flowersinthesalad.com“
für uns kreiert.

Zutaten (für ca. 16 Stück)

- 2 Pkg. Blätterteig (à 270 g)
- 1 Ei
- 100 g Zucker zum Bestreuen

FÜR DIE MARMELADEFÜLLUNG:

Marmelade nach Wunsch (z. B. Himbeere, Kirsche oder Erdbeere)

FÜR DIE APFELFÜLLUNG:

- 2 Stk. Äpfel
- 1-2 EL Zucker
- 1 TL Zimt

AUSSERDEM:

Papier und Schere



TIPP:

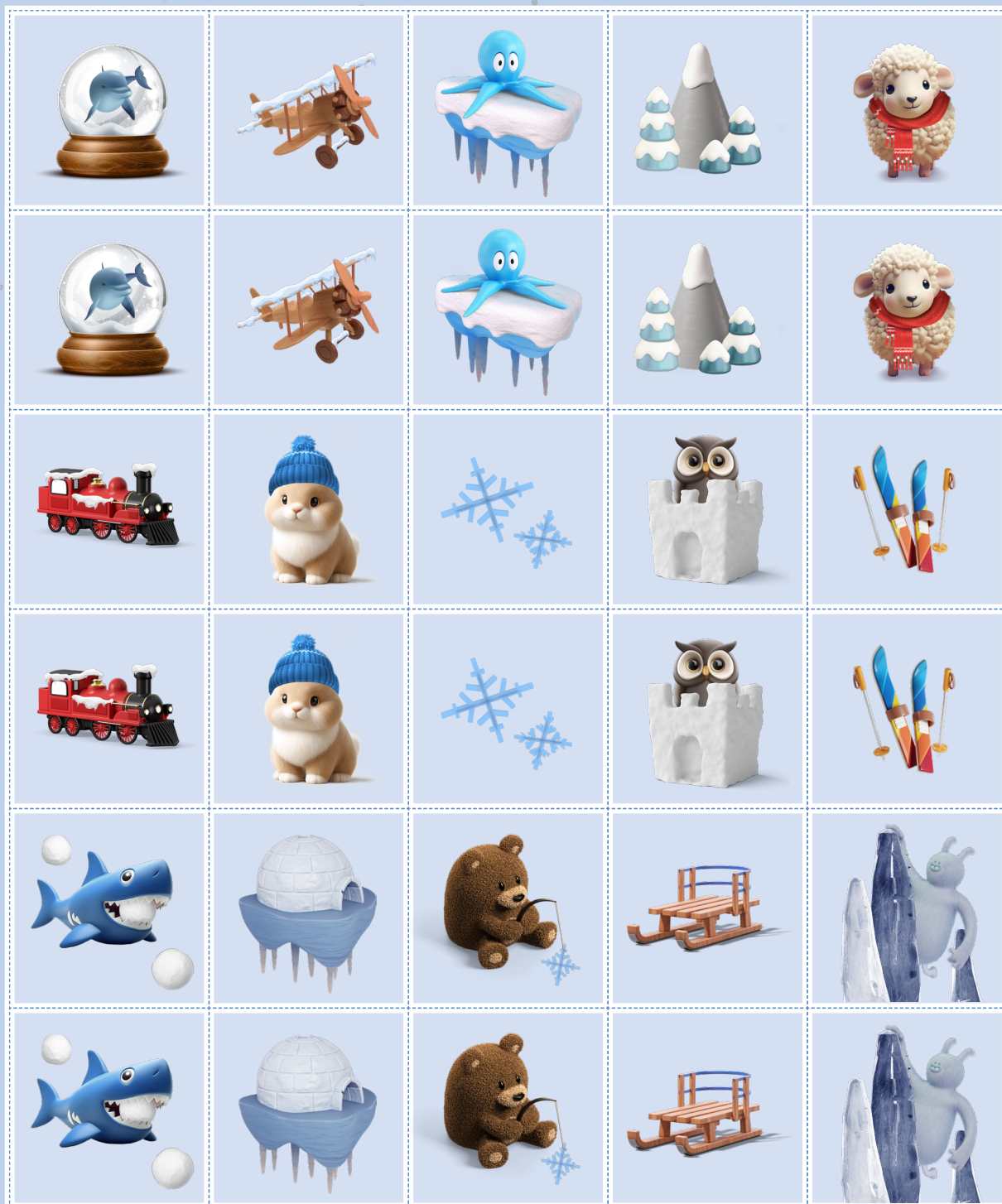
Du kannst den übrig gebliebenen Blätterteig so verwerten:

Streue auf die Arbeitsfläche und drücke diese auf den Zucker. Reste zu einer Kugel und walke diese auf die Oberfläche aus. Dieses rollst du zu einer Schnecke und schneidest 1 cm dicke Scheiben ab. Mit Abstand zueinander auf einem Backblech verteilen und 15-18 Minuten bei 180°C Heißluft (200°C Ober-/Unterhitze) goldbraun backen.



- Gib den **Blätterteig** aus dem Kühlschrank, damit er Raumtemperatur annimmt.
- Zeichne auf dem Papier lustige Halloween-Motive** für deine Blätterteigtaschen auf. Zum Beispiel einen Kürbis oder ein Gespenst (ca. 8 x 7 cm).
- Für die Apfelfüllung die Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Wenn du möchtest, kannst du sie schälen. **Die Äpfel in kleine Würfel schneiden.**
- In einer Schüssel die **Apfelwürfel mit Zucker und Zimt vermischen.**
- Das **Ei** in einer Tasse **verquirlen.**
- Den **Backofen auf 180°C Heißluft** (200°C Ober-/Unterhitze) **vorheizen** und zwei Backbleche mit Backpapier vorbereiten.
- Den **Blätterteig ausrollen**. Mithilfe der **Papierschablone** und einem Messer (sei sehr vorsichtig damit!) **Motive ausschneiden**. Für eine Blätterteigtasche benötigst du immer **2 Stück**, einen **Boden** (ohne Löcher) und einen darauf passenden **Deckel** (kann mit kleinen Löchern sein, z. B. für das Kürbisgesicht). Die Böden mit Abstand zueinander auf das mit Backpapier vorbereitete Backblech legen.
- Den Boden in der Mitte entweder mit einem gehäuften Teelöffel **Marmelade bestreichen** oder mit etwas **Apfelfüllung belegen**.
- Streiche den Rand mit etwas Ei ein.** Lege den darauf passenden Deckel darauf und **drücke den Rand vorsichtig mit einer Gabel fest.**
- Mit **Ei bestreichen** und mit etwas **Zucker bestreuen.**
- Für ca. **15 Minuten goldbraun backen.**
- Die Blätterteigtaschen in einem **verschlossenen Behälter aufbewahren**. Bei Raumtemperatur innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen, im Kühlschrank gelagert innerhalb von 5 Tagen. Tipp: Damit sie wie frisch schmecken, **vor dem Essen 3-5 Minuten im auf 120°C vorgeheizten Ofen aufbacken.**





Frostige Paare

Das winterliche Memory

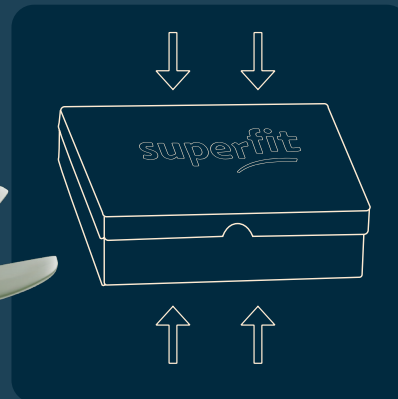
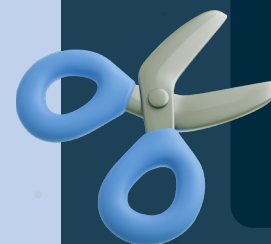
Tauche ein in eine zauberhafte Winterwelt und finde die passenden Kartenpaare! Schnapp dir deine Freund:innen oder Familie und findet heraus, wer als Meister der frostigen Paare hervorgeht!

16

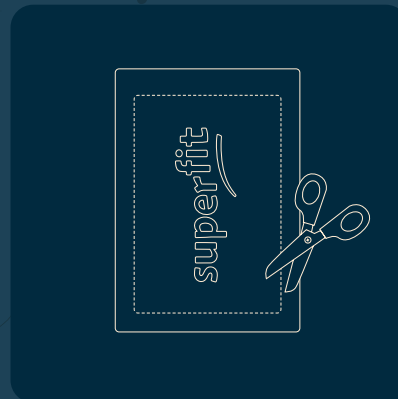
Tipp:

Klebe das Memory auf ein dickes Papier / einen dünnen Karton, bevor du die Karten ausschneidest.

Ich gehe mit meiner... LaTerne



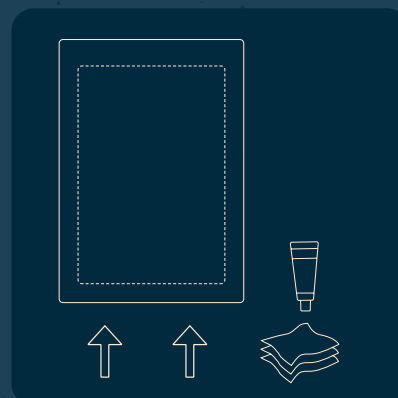
1. Deckel und Boden des Schuhkartons als Bastelfläche nutzen.



2. Eine rechteckige Fläche aus Deckel und Boden des Kartons schneiden – dabei einen kleinen Rand lassen.



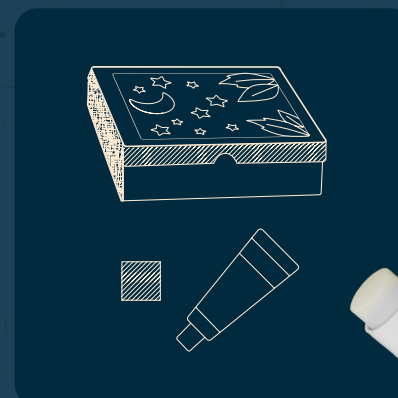
3. Seitenfläche des Schuhkartons ausschneiden. Das wird die Öffnung der Laterne.



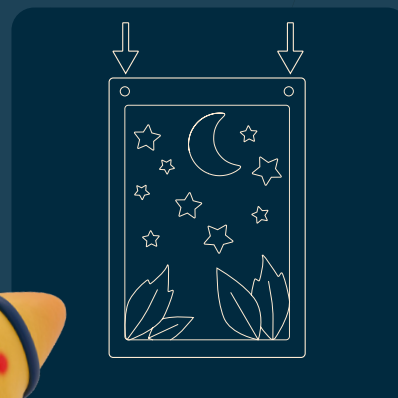
4. Seidenpapier von innen über die freien Flächen an Deckel und Boden kleben.



5. Figuren* aus Seidenpapier ausschneiden und auf die Seidenpapier-Wände kleben.



6. Losen längeren Deckelrand am Schuhkarton festkleben.



7. Löcher am oberen Rand des Schuhkartons anbringen.



8. Schnur durch die Löcher ziehen und LED-Kerze am Boden des Kartons platzieren.



9. Schon leuchtet deine superfit Laterne!

*Figuren findest du auf superfit.com



BONUS:
Welchem Tier
könnten diese
Spuren gehören?

superfit

Von Kindern geliebt. Von Ärzten gelobt.*

superfit.com



superfitshoes



superfit



superfitshoesOFFICIAL



superfitat

* Das Ergebnis basiert auf der Auswertung von 342 zurückgesandten Beurteilungsbögen bei vorgegebener Bewertungsskala gut - mäßig - schlecht.