

Superfriends

DAS ABENTEUERMAGAZIN VON **superfit**

Neue
Abenteuer
mit unseren
HELDEN!



**Bastel
tipp**



**KAROTTEN
TORTE**



sEe-
pfeRdChen
Fakten
Seite 10



PLASTIK IM MEER

Hilf mit, unsere
Ozeane zu retten!

Seite 8

RÄTSELPASS!

Knifflige Aufgaben
für Groß und Klein!

ab Seite 4

LEITERSPIEL

Hilf Ella, den Weg
nach Hause zu finden!

Seite 16



Kinderschuhe von superfit: supercool

Die superfriends finden superfit Kinderschuhe supercool! Warum?

Weil sie extra für Kinderfüße gemacht sind und weil sie immer perfekt passen. Die superfriends wissen genau, dass Kinderfüße mit Schuhen von superfit gesund wachsen. Und sie lieben sie, weil sie zu allen Abenteuern passen. Ob in Hausschuhen beim Spielen im Wohnzimmer, mit sportlichen Sneakern im Wald und beim Fahrradfahren oder mit lässigen Sandalen am Strand.

Da ist für alle Jungs und Mädchen ein Lieblingsschuh dabei.



Hallo liebe superfriends Fans,

wir freuen uns riesig, euch das neue Magazin präsentieren zu können. Taucht ein in unsere Meereswelt und lernt im Seepferdchen-Special die süßen Unterwasser-Tiere kennen. Knifflige Rätsel stellen eure Superdetektiv-Kräfte auf die Probe. Beim Basteln zaubert ihr im Handumdrehen coole Lesezeichen. Und für alle Naschkatzen gibt's ein leckeres Karotten-torten-Rezept.

Schnappt euch Schere, Kleber, Buntstifte und Schürze und lasst uns gemeinsam lesen, rätseln, basteln und backen!

Viel Spaß wünscht euch
euer superfriends Team 😊

**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 & Food-Styling:** Michaela Hughes („flowersinthesalad.com“) | **DIY-Fotos/Set:** Jürgen Garneyer | **Fotos:** Shutterstock; Adobe Stock; Bazzoka Creative; wild und wunderbar; superfit | **Illustrationen:** Shutterstock; Adobe Stock; Foreal | **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH; Bickfordstraße 21; 7201 Neudörfli; Österreich | **Bezug:** kostenlos über Schuhfachhandel | Alle Angaben ohne Gewähr. © 2026 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.





Oster-Abenteuer im Buchstabensalat

Der Osterhase hat 15 Wörter im Buchstabensalat versteckt! Du kannst die Wörter von links nach rechts oder von oben nach unten finden – viel Spaß beim Entdecken!

F	E	E	V	E	R	S	T	E	C	K	E	N	C	G
A	T	L	I	Y	V	C	K	F	B	U	O	T	Y	Y
M	Q	T	A	Y	X	H	I	O	T	Q	L	Q	L	L
I	E	F	B	R	Z	O	N	C	X	T	N	A	B	I
L	U	S	T	I	G	K	D	K	U	W	Q	J	K	S
I	M	L	S	T	S	O	E	F	Q	K	T	O	B	I
E	I	E	R	Q	X	L	R	I	P	U	D	E	X	Z
O	S	T	E	R	H	A	S	E	I	E	S	F	D	I
S	Z	C	O	P	W	D	X	I	N	K	V	E	Z	C
Y	U	W	S	S	H	E	U	Y	S	E	U	R	E	K
D	G	U	T	S	P	I	E	L	E	N	E	I	G	Z
B	R	B	E	M	A	L	E	N	L	U	L	E	E	A
E	H	U	R	S	V	N	S	U	C	H	E	N	U	C
G	S	Y	N	N	K	K	W	J	R	W	A	C	U	K
W	O	R	U	X	Q	I	C	D	B	F	Y	G	H	G

Diese Wörter sind versteckt:

LUSTIG OSTERN EIER BEMALEN SCHOKOLADE
KUEKEN KINDER FAMILIE SUCHEN OSTERHASE
ZICKZACK FERIEEN SPIELEN PINSEL VERSTECKEN



Welches Ei gehört in den Korb?

Max' Osterei ist verloren gegangen – finde den richtigen Weg und verbinde das verloren gegangene Osterei mit dem Korb!

igit PlaStik im Meer



Hilf mit, unsere Ozeane zu retten!

Unsere Meere sind faszinierende Orte, in denen viele Tiere und Pflanzen leben. Doch leider landet immer wieder viel zu viel Plastik im Wasser. Das schadet den Tieren und der Natur. Wusstest du zum Beispiel, dass Algen, Seegras und andere Wasserpflanzen Sauerstoff produzieren? Dieser ist lebensnotwendig für die Menschen und Tiere auf der ganzen Erde – nicht nur im Wasser. Umso wichtiger ist es, unsere Ozeane zu schützen.

Gefährdete Meeresbewohner:

Viele Tiere, wie Schildkröten, Fische und Vögel, verwechseln Plastik mit Nahrung oder verfangen sich darin. Das kann sehr gefährlich für sie sein.

Jeder kann helfen:

Auch du kannst etwas bewirken! Achte darauf, Plastik richtig zu recyceln, verwende nach Möglichkeit wiederverwendbare Produkte oder versuche gemeinsam mit deinen Eltern, Plastik möglichst ganz zu vermeiden.



Vorsicht, giftig:

Plastik enthält oft Chemikalien, die in das Wasser gelangen und giftig für die Lebewesen werden können. Außerdem beschädigt Plastikmüll den Meeresboden und Korallenriffe. Diese Orte sind wichtig für viele Meeresbewohner, die dort ein Zuhause haben.

Müll, der nicht verschwindet:

Plastik zerfällt nur ganz, ganz langsam. Es bleibt über viele Jahre in der Umwelt, und es sammelt sich immer mehr an – ein Problem, das ewig bleibt und unsere Natur belastet.

Unser Beitrag:

Bei unserem Sneaker „Whaley“ besteht das Futter im Zehenbereich zu 100 % aus recyceltem Polyester. Das bedeutet, dass wir altes Plastik wiederverwenden, statt neues herzustellen.

Dr. Zwick ist Kinderorthopäde

und Teil des superfit Expertenteams.

Unsere Reporterin Elena hat sich mit ihm über die unterschiedlichen Verschlüsse bei Kinderschuhen unterhalten.



Elena: Hallo, kannst du mir sagen, ob Klettverschlüsse bei einem Kinderschuh besser sind oder doch ein Schuh mit Schnürung?

Dr. Zwick: Hallo Elena! Diese Frage bekomme ich oft in meiner Praxis gestellt. Es sind einfach zwei komplett unterschiedliche Arten, einen Schuh zu verschließen. Der große Vorteil eines Klettverschlusses ist es, dass ich in verschiedenen Regionen des Fußes fester oder weniger fest verschließen kann.

Kann man das bei einer Schnürung nicht?

Prinzipiell schon. Aber deine Mama oder dein Papa müssten dann ein paar Löcher auslassen bzw. aussparen, wenn auf einer bestimmten Fußregion weniger Druck sein soll. Das ist für viele Familien leider oft zu viel Aufwand.

Und wie ist das bei einem Kinderschuh mit BOA®-Drehverschluss?

Den kann man natürlich ganz schnell auf- und zumachen. Das ist ebenfalls ein sehr guter und angenehmer Verschluss, den ich auf jeden Fall empfehlen kann. Aber immer aufpassen, dass der Schuh nicht zu fest zugeht. Sonst haben die Füße zu wenig Freiheit im Schuh.

Danke für die tollen Infos.
Ich freue mich schon auf das nächste Mal!

Seepferdchen

Kleine Wunder im Meer

Was sind Seepferdchen überhaupt?

Sie sehen zwar nicht so aus, aber Seepferdchen sind Fische. Und zwar kleine, faszinierende Fische mit einem langen, schlanken Körper und einem gebogenen Hals, der ihnen ihren besonderen „Pferde-Look“ verleiht. Sie schwimmen aufrecht und benutzen ihre kleine Rückenflosse, die schnell auf und ab wippt, um sich fortzubewegen. Dabei sind sie nicht besonders schnell, aber genau das macht sie so einzigartig!

Leidenschaftliche Tänzer

Viele Seepferdchen leben in festen Paaren. Das heißt, dass sie ein Leben lang zusammenbleiben. Jeden Morgen findet ein Begrüßungsritual statt, um ihre Verbindung zu feiern und sich gegenseitig zu zeigen, wie sehr sie einander mögen. Dabei schwimmt meist das Weibchen zum Männchen und fordert es zum Tanz auf. Nach dem Tänzchen fassen sie sich gegenseitig am Schwanz und schwimmen gemeinsam in ihrem Revier umher.

Wunder der Natur

Ein ganz besonderes Geheimnis der Seepferdchen: Die Männchen werden schwanger! Die Weibchen legen ihre Eier in eine kleine Tasche am Bauch des Männchens. Je nach Art können das zwischen 150 und 2.000 Eier sein. Im Bauch des Vaters wachsen die Babys, bis sie groß genug sind, um alleine zu schwimmen. Wie lange das dauert, ist ebenfalls je nach Seepferdchenart und Wassertemperatur verschieden. Es kann zwischen zehn Tagen und sechs Wochen liegen.

Wahre Überlebenskünstler

Seepferdchen gibt es schon seit vielen Millionen Jahren. Ihr seltsames Aussehen hilft ihnen beim Überleben: Kaum ein Raubfisch erkennt die merkwürdigen, oft zwischen Pflanzen schwebenden Tiere als Beutefisch. Und auch der harte Hautknochenpanzer verdirbt den meisten Fischen den Appetit. Ihre besondere Art, zu leben und sich zu tarnen, hat ihnen geholfen, in den unterschiedlichsten Meeresregionen zu überleben. Man findet sie vor allem in warmen, flachen Gewässern, wo viele Pflanzen und Korallen wachsen. Hier können sie sich gut vor Feinden verstecken.

Immer hungrig

Seepferdchen haben keinen Magen, weshalb sie ständig fressen müssen, um genug Energie zu haben – bis zu 60 Mal am Tag! Sie ernähren sich hauptsächlich von kleinen Lebewesen, wie winzigen Krebstieren und Plankton. Dabei flutscht ihre Beute einfach durch sie und ihr Verdauungssystem hindurch. Da Seepferdchen auch keine Zähne haben, saugen sie mit ihrem langen Maul ihre Nahrung wie durch einen Strohhalm ein – das ist wirklich spannend!

Ich heiße:

Funny

Hier lebe ich:

Im zauberhaften Seegrasbett
in einem bunten Korallenriff

Meine Augenfarbe:

Schwarz und Weiß

Meine Hautfarbe:

Blau mit einem hellen Lila – aber ich habe die Fähigkeit, die Farben zu wechseln

Mein Lieblingsessen:

Jede Menge Snacks, weil ich immer hungrig bin!

Mein Lieblingsbuch:

„Party im Walfischbauch“ – hier trifft der Doktorfisch aus unserem Riff auf verschiedene lustige Meerestiere

Mein Lieblingsfilm:

„Luca“ – ein toller Film über Freundschaft und darüber, dass jeder seine Träume verwirklichen kann

Meine Hobbys:

Durchs Seegras tanzen und mit Freunden Verstecken spielen

Meine Freunde sagen über mich:

Dass ich die coolste Tänzerin im ganzen Riff bin

Mein größter Held:

Vaiana – weil sie so ein starkes Mädchen ist und nie aufgibt



Was ich mag:

Abenteuer mit meinen Freunden erleben,
den Klang des Meeres, und falls ich es
noch nicht erwähnt habe: tanzen

Was ich nicht mag:

Müll im Seegras, laute Motoren-
geräusche und Angeber

Was ich einmal werden möchte:

Bürgermeisterin in unserem Riff

Das wünsche ich euch:

Dass ihr genauso viel Spaß im Meer habt wie
ich und viele meiner tierischen Freunde beim
Schnorcheln beobachten könnt

Mein Lieblingsschuh:

LAGOON MIDI

Auch in weiteren
Farben erhältlich.



superfit

Unterwasser-Quiz

Löse die Fragen und finde heraus, wie gut du dich in der Unterwasserwelt auskennst!

1. Welches Tier hat acht Arme und kann Tinte spritzen?

- A: Ein Tintenfisch
- B: Eine Füllfeder
- C: Ein Schreibtischstuhl

2. Wie atmet ein Delfin?

- A: Mit einer Taucherbrille
- B: Durch ein Loch auf dem Kopf
- C: Durch die Flossen

3. Warum ist Plastik im Meer schlecht?

- A: Es stört die Fische beim Fernsehen
- B: Tiere können sich verletzen oder es fressen
- C: Es macht das Wasser bunt

4. Welches Tier lebt in einer harten Schale und bewegt sich langsam?

- A: Eine Pizza mit Muscheln
- B: Ein laufender Stein
- C: Eine Schildkröte

5. Wo leben Clownfische am liebsten?

- A: In einer Anemone
- B: In einer Popcorn-Tüte
- C: In einer Gummibärchenfabrik

6. Was passiert mit dem Meer, wenn es zu viel Müll gibt?

- A: Es wird traurig und hört auf zu planschen
- B: Tiere werden krank, und das Wasser wird schmutzig
- C: Es verwandelt sich in Limonade

7. Welches dieser Tiere hat fünf Arme und Saugnäpfe?

- A: Ein Seepferdchen
- B: Ein Krebs
- C: Ein Seestern

8. Was können wir tun, um das Meer zu schützen?

- A: Weniger Müll produzieren
- B: Jeden Tag baden gehen
- C: Mehr Salz ins Meer streuen

9. Welche Farbe hat ein gesundes Korallenriff meistens?

- A: Bunt wie ein Regenbogen
- B: Grau wie eine Wolke
- C: Unsichtbar wie ein Geist

Auflösung auf Seite 18

Muschel-Paare!

Julian möchte seine Muschelsammlung überprüfen.
Welche Muschel gibt es nur einmal?
Hilfst du ihm bei der Suche?



Auflösung auf Seite 18

Tessas Lieblingssandale

Sommer, Sonne, Abenteuer – endlich kann ich meine Lieblingssandalen von superfit wieder anziehen. Sie sind federleicht, haben eine flexible Sohle im Kieselstein-Design und geben super Halt.



Schnelltrocknend

Modell
SPLASH

Auch in weiteren
Farben erhältlich.



Wasserbeständig



Leicht zu
reinigen

KAROTTENTORTE



Die leckere Karottentorte wurde mit viel Liebe von **Michaela Hughes** „flowersinthesalad.com“ für uns kreiert.

Zutaten

200 g Mehl
150 g geriebene Mandeln
4 Eier
230 g Zucker
150 ml Öl, geschmacksneutral (z. B. Bio-Bratöl)
300 g Karotten, fein gerieben
2 TL Backpulver
½ TL Salz



Außerdem:

2 EL Marillenmarmelade
100 g Milkschokolade
2 TL Kokosöl
orange oder goldene Streusel
frische Petersilie



Rezept

1. Den Backofen auf **175 °C Ober- und Unterhitze** vorheizen. Eine runde Backform (ø ca. 22 cm) einfetten oder mit einem Backpapier auslegen.
2. **Karotten reiben.**
3. In einer Schüssel **Mehl, Mandeln, Backpulver** und **Salz** vermischen.
4. In einer zweiten Schüssel **Zucker, Öl** und **Eier** verrühren.
5. Die geriebenen Karotten dazurühren. Die trockenen Zutaten hineinleeren und **zu einem Teig mischen.**
6. Den Teig in die Backform leeren und im vorgeheizten Backofen **50-55 Minuten backen** (Stäbchenprobe). 15 Minuten in der Form auskühlen lassen. Vorsichtig aus der Form geben und auf einem Kuchengitter **vollständig auskühlen lassen.**
7. **Schokolade** und **Kokosöl** in einer Schüssel über einem Wasserbad **schmelzen und glatrühren.**
8. Die **Marmelade** auf der Oberfläche **gleichmäßig verteilen.**
9. Die **Schokolade** mit einem Löffel **auf die Torte streichen.** Die **Streusel** drauf **verteilen.** Kaltstellen.
10. Vor dem Servieren in Stücke schneiden und wenn erwünscht mit der **Petersilie** (=optisch das Karottengrün) verzieren.



TIPP:
Diese Torte schmeckt sehr gut mit kalter, aufgeschlagener Sahne.



Leiter Spiel

Hilf Ella, den Weg nach Hause zu finden. Wer zuerst dort ankommt, gewinnt!

So geht's:

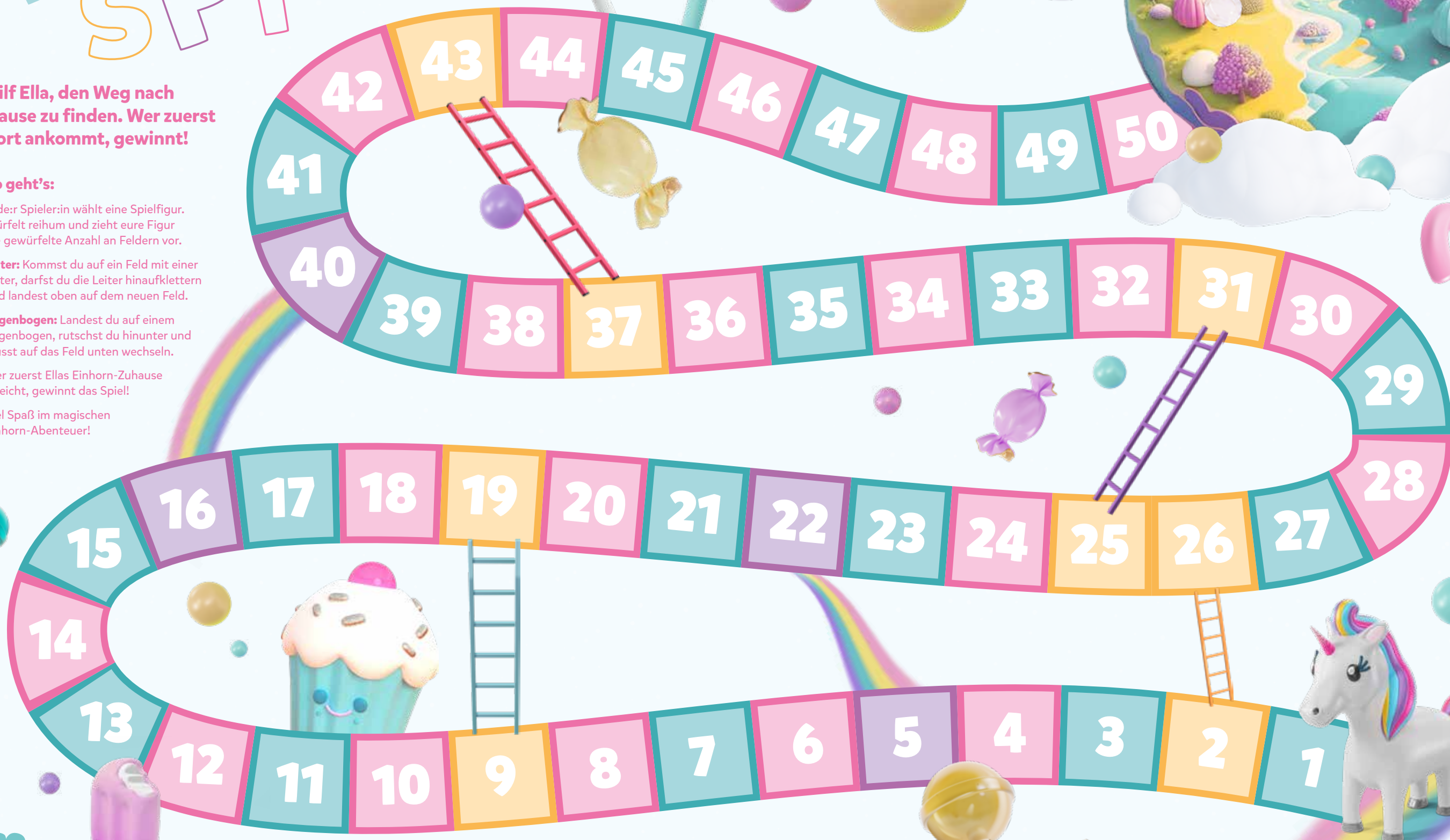
Jeder Spieler wählt eine Spielfigur. Würfelt reihum und zieht eure Figur die gewürfelte Anzahl an Feldern vor.

Leiter: Kommst du auf ein Feld mit einer Leiter, darfst du die Leiter hinaufklettern und landest oben auf dem neuen Feld.

Regenbogen: Landest du auf einem Regenbogen, rutschst du hinunter und musst auf das Feld unten wechseln.

Wer zuerst Ellas Einhorn-Zuhause erreicht, gewinnt das Spiel!

Viel Spaß im magischen Einhorn-Abenteuer!



Kreativ mit superfit

Ein selbst gebasteltes Lesezeichen ist ein tolles Geschenk und macht jedes Buch zu etwas Besonderem.

Und das brauchst du dafür: eine **superfit Schuh-schachtel**, **Stifte**, **Kleber**, **Wolle**, **Schere**, **Locher** und **Deko-Materialien**.

Schneide das Lesezeichen in deiner gewünschten Größe aus der superfit Schuh-schachtel aus und lass deiner Fantasie beim Verziern freien Lauf.



Weitere Mal- und Bastelvorlagen findest du auch auf unserer Webseite:

superfit.com/de/superfriends



Unterwasser-Puzzle

Willkommen in der bunten Welt unter dem Meer!

Schneide die Puzzleteile vorsichtig aus und setze sie wieder richtig zusammen. Die Vorlage zeigt dir, wie das Bild am Ende aussehen soll – so macht Puzzeln noch mehr Spaß!



Rätselauf Lösung

Buchstabensalat Seite 4

F	E	E	V	E	R	S	T	E	C	K	E	N	C	G
A	T	L	I	Y	V	C	K	F	B	U	O	T	Y	Y
M	Q	T	A	Y	X	H	I	O	T	Q	L	L		
I	E	F	B	R	Z	O	N	C	X	T	N	A	B	I
L	U	S	T	I	G	K	D	K	U	W	Q	J	K	S
I	M	L	S	T	S	O	E	F	Q	K	T	O	B	I
E	I	E	R	Q	X	L	R	I	P	U	D	E	X	Z
O	S	T	E	R	H	A	S	E	I	E	R	F	D	I
S	Z	C	O	P	W	D	X	I	N	K	V	E	Z	C
Y	U	W	S	S	H	E	U	Y	S	E	U	R	E	K
D	G	U	T	S	P	I	E	L	E	N	E	I	G	Z
B	R	B	E	M	A	L	E	N	L	U	L	E	E	A
E	H	U	R	S	V	N	S	U	C	H	E	N	U	C
G	S	Y	N	N	K	K	W	J	R	W	A	C	U	K
W	O	R	U	X	Q	I	C	D	B	F	Y	G	H	G

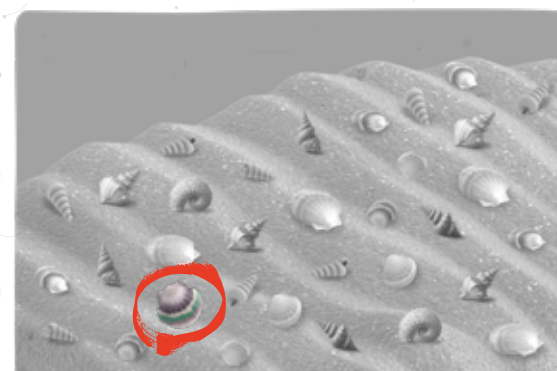
Ei im Korb Seite 5



Fehlersuche Seite 6

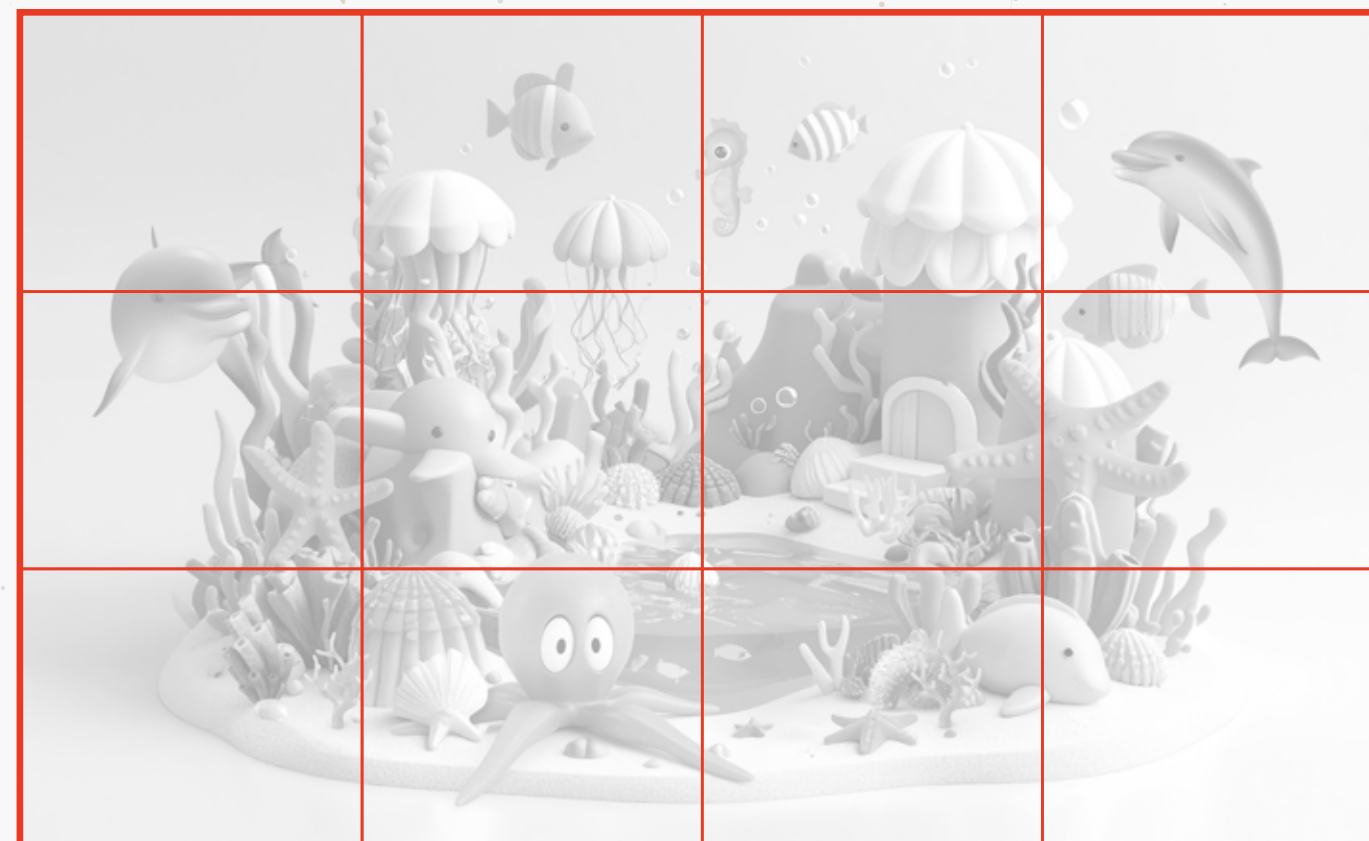


Muschel-Paare! Seite 12



Unterwasser-Quiz Seite 12

1A, 2B, 3B, 4C, 5A, 6B, 7C, 8A, 9A



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.