

B Fitness Bericht Aufgabe B

Ändern Sie die Formatvorlage Zitat so, dass der Text blau wird.

Ergänzen Sie das **Indexverzeichnis** mit „Fitness-Boom“ und „Fitnessstudio“ und formatieren Sie es wie unten abgebildet:

Bernarr Macfadden.....1	Fitnessstudio 3	Jack Günthard 2	Pehr Henrik Ling 1
Breitenstein Berend.....2	Hans Surén 2	Jane Fonda 2	
Fitness-Boom3	J.P. Müller..... 2	Leni Riefenstahl 2	

Nach dem Wort Leni Riefenstahl fügen folgende **Fussnote** ein:

² Leni Riefenstahl (22. August 1902 8. September 2003)

Formatieren Sie die entsprechende **Formatvorlage**, so dass alle Fussnoten rot werden

Ändern Sie das **Inhaltsverzeichnis** so, dass nur 2 Ebenen angezeigt werden

Inhaltsverzeichnis:

1	Fitness	1
1.1	Geschichte der Fitnessbewegung	1
1.2	Fitnessstraining in der Gegenwart	3
1.3	Fitness und Gesundheit	3
2	Verzeichnisse	3
2.1	Indexverzeichnis	3
2.2	Literaturverzeichnis	4
2.3	Abbildungsverzeichnis	4

Folgender Abschnitt

„Zur Fitness von Körper und Geist gehört zum einen eine regelmäßige körperliche Betätigung, zum anderen eine gesunde, ausgewogene und nähr- wie ballaststoffreiche Ernährung. Ungesunde Ergänzungsmittel (Doping, Anabolika) sind mit Fitness genauso wenig zu vereinbaren wie die Beschränkung auf reines Krafttraining, wie es teilweise im Bodybuilding zu finden ist.“

ist ein Zitat aus dem Buch mit dem Titel: Muskel-Guide vom Frederic Delavier (München, Blv Verlagsgesellschaft, 2004) Seite 12.

Ergänzen Sie das Zitat mit der richtigen Bezeichnung und aktualisieren Sie das Literaturverzeichnis.

Beschriften Sie die Bilder auf Seite 3 und erstellen Sie das **Abbildungsverzeichnis** wie unten abgebildet:

2.3 Abbildungsverzeichnis

GRAFIK 1: BRIEFMARKEN-JAHRGANG 1972	3
GRAFIK 2: LOGO DEUTSCHE KREBSHILFE	3