

Projekt-Tage

1.7.-4.7.2024

Thema:	Ausdauer
Lehrkraft:	Herr Ulrich
Teilnehmer: (Anzahl, Jahrgangsstufe, ...)	18 Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 5 - 10
<p>Du bewegst dich gerne und möchtest länger fit und konzentriert bleiben? Dann bist du hier genau richtig!</p> <p>Wir werden praktisch unsere Ausdauer durch tägliche Läufe verbessern. Jeder wird in seinem Tempo laufen, keine Angst, wenn du nicht schnell bist.</p> <p>Dazu lernen wir theoretische Grundlagen zur Trainingsgestaltung und zur richtigen Ernährung. Du kannst dir selbst ein Thema wählen und dieses in Form eines Plakats am Ende präsentieren.</p> <p>Du musst keine 1 in Sport haben, jeder kann auf seinem Niveau trainieren und sich verbessern, solange du dich bewegen möchtest, bist du hier richtig.</p> <p>Wir werden viel Spaß beim gemeinsamen Training haben und am Ende alle fitter sein als am Anfang.</p>	
Sonstiges: (Kosten, Bedingungen, Zeitrahmen...)	Wetterfeste Sportkleidung nötig, ein Plakat, Stifte