

Projekt-Tage

1.7.-4.7.2024

Thema:	Fitness für Mädchen
Lehrkraft:	Frau Block Frau Niehuesbernd
Teilnehmer: (Anzahl, Jahrgangsstufe, ...)	20 Schülerinnen der Jahrgänge 7 - 10
<p>Hast du Lust zu erfahren, was Fitness eigentlich ist und wie du sie verbessern kannst? Dann bist du bei uns richtig 😊. Das Projekt besteht aus Theorie und Praxis und bezieht auch das Thema Gesundheit mit ein.</p>	
<u>Theorieteil</u>	<u>Praxisteil</u>
Was ist Fitness eigentlich?	Ausdauerinheit (walken oder joggen)
Wie fit bin ich? (Fittestest)	Fitnessseinheit im MovementGym am Puisseaux-Platz
Was macht ein gesundes Frühstück aus? (Frühstück planen und durchführen)	Trimm-dich-Pfad in Jügesheim (Hinfahrt mit dem Fahrrad)
Sonstiges: (Kosten, Bedingungen, Zeitrahmen...)	Kosten: 10 € Bedingungen: verkehrssicheres Fahrrad Zeitrahmen: 4h