



Wahlkurs Gesundheitsorientiertes Krafttraining

„Sei stärker als
deine stärkste
Ausrede.“

>> ab 9.Klasse
>> freitags 13:30-15:00 Uhr
>> Für Schülerinnen und Schüler, die aktiv ihre Gesundheit, ihre Leistungsfähigkeit und Fitness, ihr äußeres Erscheinungsbild verbessern, ihr Immunsystem stärken und ihr Wohlbefinden steigern wollen.

- >> Ziele die im gesundheitsorientierten Krafttraining erreicht werden sollen:
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems
 - Kraftausdauer und Muskelaufbau
 - optimale Beweglichkeit
 - Abbau von möglichem Stress und Ärger in der Schule
 - Spaß und Freude am gemeinsamem Trainieren



„Um die diese Ziele zu erreichen, treffen wir uns regelmäßig in unserem Krafraum bzw. im Spiegelsaal. In den zwei Schulstunden könnt ihr selbst entscheiden, ob ihr bei einem vom Sportlehrer geführtem Programm (HIIT Workout, Yoga Einheit, Kraftzirkel) mitmacht oder aber einfach nur für euch selbst trainiert.“
Herr Hofmann



„Es gibt viele Krankheiten,
aber nur die eine Gesundheit.“