

	Abteilungsübergreifendes Bewegungsangebot „10 Minuten am Tag“
Schuljahr	2020/21 – 2. Halbjahr
Thema	Fitness
Lehrer	Herr Leipold
Mailadresse	leipold@mmbbs.de
Zielgruppe	Anfänger und Fortgeschrittene – alle die fit werden wollen oder fit bleiben möchten
Notwendige Voraussetzungen:	Freude, Bereitschaft und gesundheitliche Voraussetzungen, um täglich Workouts durchzuführen
Ziel	Wir gehen der Frage nach: Kann ich durch 10 Minuten Training am Tag, meine Fitness verbessern?
Konzeption	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness Test zur Einstufung der eigenen Fitness • Teilnehmer erhalten Workouts zur täglichen eigenständigen Durchführung zu Hause. • 1 mal pro Woche Videokonferenz zum gemeinsamen Austausch über das Training. Zusätzlich gibt es Informationen für ein effektives und gesundheitsorientiertes Training. • Fitness Test zur Kontrolle der eigenen Fitness
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness Test (Pulskontrolle) • Überblick Trainingsmethoden • Richtig Aufwärmen • Krafttraining ohne Geräte • Training der Beweglichkeit • Entspannungstraining • Physiologische Wirkung des Trainings • Psychologische Wirkung des Trainings • Körpergewicht kontrollieren • Gesunde Ernährung
Zeit	Immer montags in der 10. Stunde von 16:05 bis 16:50 Uhr. 1. Videokonferenz am 08.03.21
Leistungsüberprüfung und Noten	Eine Benotung findet nicht statt. Bei regelmäßiger Durchführung der Workouts und Teilnahme an den Videokonferenzen gibt es eine Teilnahmebescheinigung ergänzend zum Zeugnis.
Maximale Teilnehmerzahl	20
Anzahl Unterrichtsstunden	ca. 40 Stunden (incl. Trainingszeit)
Anmeldung	Bis zum 03.03.2021 formlos per E-Mail an leipold@mmbbs.de mit folgenden Angaben: Name, Klasse, E-Mailadresse (Schule) Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt!