

Gesundheit/ Fitness Jg.10

Kursinhalte:

- Sport – fit with fun: Laufen, Krafttraining, Tanz, Koordination;
- Ernährung – fit mit biss: Vollwertkost, Kräuter
- Praxis und Theorie zu sport- und ernährungsspezifischen Themen

Erwartungen:

- Bereitschaft zur Zusammenarbeit; Bereitschaft von gewohnten Mustern loszulassen;
- verantwortlicher Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Bewertungskriterien:

- Mitarbeit, Zuverlässigkeit, besonderes Engagement, Ausführung der anzulegenden Mappe.