

4. April 2014

Kurs: ins
Thema: Individualsport

Inhalte:

Im Wahlpflichtkurs Gesundheitsförderung werden Module zur Gesundheitsförderung erarbeitet und weiter entwickelt.

- Modul I: Körperübungen im Sitzen.
- Modul II: Körperübungen für Bauch, Rücken etc..
- Modul III: Ernährung
- Modul VI: Entspannungstechniken
- Modul V: Yoga.

Eine intensive Auseinandersetzung mit den Modulen bis hin zur Übernahme kleiner Unterrichtssequenzen ist erforderlich, ebenso die Bereitschaft, neue Übungen zu entwickeln.

Achtung: Es darf nur ein Sportkurs als Wahlpflichtkurs gewählt werden.

Auskunft und Beratung: Herr Wiechert-Beyerhaus.