Wpk Sport Jahrgang 9

„Warum bin ich immer so müde und schlapp?“

„Wie kann ich das ändern?“

Wenn du dich das täglich fragst, bist du in diesem Kurs genau richtig!

Wir werden

- herausfinden, wie eine gute Mischung zwischen Bewegung und Entspannung deinem Körper (und auch deinem gestressten Kopf!) gut tut
- feststellen, dass du nicht unbedingt in ein Fitnessstudio gehen musst, um dich fit und gesund zu halten
- verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, deinen Körper und deine Konzentration zu trainieren
- klären, welche Ernährung und welcher Tagesrhythmus dich fit und gesund machen und was dich schlapp und müde werden lässt
- üben, welche einfachen Dinge du in deinem Alltag ändern kannst, um dich sofort besser zu fühlen
- erarbeiten, wie du dir einen eigenen Trainingsplan zusammenstellen kannst

Du musst für diesen WPK nicht sportlich sein, aber Lust haben, dich zu bewegen und Neues kennenzulernen!