

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



MEHR ENERGIE



GUTE ERNÄHRUNG



STÄRKER WERDEN



ENTSPANNEN

MEHR ENERGIE.
BESSERE KONZENTRATION.
MEHR WOHLBEFINDEN.
DU. ♥



GEMEINSAM AKTIV



ENTSPANNUNG FINDEN



MOTIVATION & TEAMGEIST



DEIN PLAN. DEINE ZIELE.

→ DU MUSST FÜR DIESEN WPK NICHT SPORTLICH SEIN,
ABER **LUST** HABEN, DICH ZU BEWEGEN UND **NEUES** KENNEENZULERNEN!