

WPU SPORT + GESUNDHEIT

Was wollen wir erreichen?

Wir wollen euch zeigen, wie man körperlich fit wird und gesund leben kann. Zudem wollen wir aufzeigen, wie und warum eine gesunde Lebensweise euch in vielen Bereichen leistungsfähiger macht. Geeignet ist dieser Kurs auch als Einstieg in einen späteren Beruf, der aus dem Bereich Gesundheit oder Sport kommt.

Was machen wir in diesem WPU?

In diesem Kurs wird die ganze Bandbreite der Sportarten, wie z.B. Große Spiele, Ausdauersport, Leichtathletik, Gymnastik und Tanz intensiv behandelt. In gleichem Umfang geht es auch um theoretische Themen wie die Geschichte des Sports, gesunde Ernährung, Körper und Bewegung und vieles mehr. Für die Leistungsbewertung überprüfen wir deine körperliche Fitness und fragen theoretisches Wissen ab. Das wöchentliche Führen eines Kursheftes gehört ebenso dazu.

Wer sollte den Kurs wählen?

Du solltest Freude an allen Formen der Bewegung haben, dich aber ebenso für Sporttheorie interessieren. Sportlichkeit oder zumindest intensiver sportlicher Ehrgeiz und das Anstreben einer gesunden Lebensweise sind Grundvoraussetzung.

Also, wenn du sportbegeistert bist, mehr über Fitness, Ernährung und die Auswirkungen auf Körper und Geist wissen möchtest, wäre dieser Kurs genau das Richtige für dich.