

WPU SPORT + GESUNDHEIT

Was wollen wir erreichen?

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.

Was machen wir in diesem WPU?

Die Themen des WPU sind u.a.:

- Fußball, Turnen, Ausdauerschulung, Volleyball, Kugelstoßen, Basketball, Yoga, Football, Frisbee, Tanzen, Kraftsport, Hochsprung
- Gesunde Ernährung, Der Bewegungsapparat, Sport und Gewalt, Herz-Kreislauf-System, Geschichte des Sports, Doping

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.