

# Fit und gesund



Gesundheit und Fitness damit beschäftigt sich dieser Kurs.

Du möchtest später vielleicht im Bereich Fitness oder Gesundheit arbeiten?  
Dann bist du hier richtig!

## Was bringst du mit?

- Spaß an rhythmischer Bewegung nach Musik und die Bereitschaft, dich dafür zu quälen
- Spaß am Kochen und Interesse an gesunder Ernährung
- Eigeninitiative und Selbstständigkeit beim Konzipieren und Durchführen kleiner Tanzchoreographien
- Interesse, in Kleingruppen zu arbeiten

## Inhalte in Klasse 8 (2 UST im 2. Halbjahr) :

- Fitnessorientiertes Tanztraining (Zumba, Aerobic, Jumpstyle etc.)
- Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung, Herstellen gesunder Speisen

## Inhalte in Klasse 9 (2 UST im kompletten Schuljahr):

Vertiefung:

- Fitness-Choreographien in Kleingruppen erstellen und das Training leiten
- Auswahl und Herstellung von gesunden Speisen

**Noch Fragen? Sprich mit Frau Tenberge**