

Käthe-Kollwitz-Schule Marburg	Kurs 7
Kursausschreibung	Fachoberschule Sozialwesen / Gesundheit Klasse 12
Fach	Sport
Kursthema	Fitness extrem
<p>Nach dem Motto: ALLES was lang und anstrengend oder kurz und anstrengend ist. Schweißtreibende Unterrichtsstunden nicht ausgeschlossen. Laufen, Funktionelles Training, Core-Training, Kraft- und Ausdauerzirkel, HIIT, CrossFit, Freeletics, u. s. w. Wichtig ist die Bereitschaft die eigene Belastbarkeit zu testen zu wollen und an deren Grenzen zu gehen.</p> <p>Dieser Kurs ist nichts für Menschen, die nicht gerne schwitzen!</p>	
Termin(e)	<p>Dienstag 9./10. Stunde</p> <p>Raum Sporthalle MLS / Sportstätten der Stadt Marburg / Wald</p>
Anforderungen und Leistungsbewertung	<p>Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft Regelmäßige Teilnahme Engagement Bereitschaft an die eigenen Grenzen zu gehen</p> <p>Achtung: mit Theorieanteil (Klausur) Vorbereitung von Übungseinheiten Ausarbeitung von Trainingssequenzen Dokumentation von Trainingsequenzen</p>