

<b>Name WPK</b>	<b>Fitness und Gesundheit</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Herr Fugmann</b>

<b>Raum:</b>	<b>Süderholzhalle / Sportplatz</b>
<b>Max. Anzahl:</b>	<b>20</b>
<b>Kosten/Material</b>	<b>Event. 10€</b>

### Kurzbeschreibung des WPKs

In diesem Kurs geht es darum theoretische Grundlagen zum Aufbau eines „richtigen“ Trainings zu sammeln und diese dann selber umzusetzen.

Es sollen Fragen der Trainingslehre zu den Themen Kondition (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) und Koordination geklärt werden.



Was muss beachtet werden um ein Training so zu gestalten, dass es für uns wirksam wird? Wie verhält sich der menschliche Körper bei Belastungen? Welche Möglichkeiten gibt es bestimmte Muskelbereiche zu trainieren? Diese und weitere Fragen werden Inhalte des Kurses bilden.

Neben den theoretischen Trainingsgrundlagen könnte auch ein Besuch eines Fitnessstudios erfolgen (abhängig von der Kursgröße und Zeit, in der der WPK stattfindet). Hauptsächlich steht die praktische Erprobung verschiedener Trainingskonzepte im Vordergrund um so die Wirkung eines funktionellen Trainings zu erfahren.

Die Bewertung des Kurses wird wie folgt durchgeführt:<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>  
mündliche Mitarbeit, regelmäßige Anwesenheit und Vorstellen von Trainingskonzepten und Referaten, Leistungsbereitschaft.