

Projektwoche „Für einander, miteinander und voneinander“: Verbunden sein



Montag, 04.04. bis Freitag, 08.04.2022,
1. – 6. Stunde

Kurzbeschreibung des Angebotes:

Nr.	Lehrer	Thema	Raum	Ausflüge	Kosten	Sonstiges
	Lux Schumacher	Triathlon – Ausdauersport draußen	KL KL	Waldgelände Radwege Schwimmbad	Ca. 15,-	Wetterfeste Sportkleidung Rad, Helm

Was wollen wir machen?

Jahrgang 5 – 7!

Schüler wagen sich gemeinsam an ihre Ausdauer-Grenzen im Freien!

- Triathlon – wer, wo, was, wieso, weshalb, warum?
- Ausdauernd schwimmen, Rad fahren und laufen, spielend gemeinsam!
- Trainingsgrundlagen und Voraussetzungen Ausdauertraining
- Erste Hilfe, Pulskontrolle, Entspannung
- Ernährung als Ausdauersportler
- Materialkunde Fahrrad, Technik, Reparatur
- Ich packe meinen Koffer und nehme mit... - Wettkämpfe

**Nichts für
Weicheier!**

