RS Süd

Projektausschreibung für die Klassen 9/10

Ausdauer und Fitness

Worum gehts?

Du bist **sportbegeistert** und liebst es dich zu **bewegen**? Dann kann dieses Projekt genau richtig für dich sein. Gemeinsam wollen wir die **Grundlagen der Fitness** kennenlernen und einen **Trainingsplan** erstellen. Die damit verbundenen **Trainingseinheiten** führen wir Woche für Woche gemeinsam durch und arbeiten an unserer **Ausdauer und Fitness**.

Unsere Projektherausforderung:

Gemeinsam können wir am Musik-Lauf-Festival in Harsefeld (11.06.) teilnehmen. Ob am Schülerlauf, der Staffel oder sogar am Erwachsenenlauf entscheiden wir als Gruppe gemeinschaftlich. Gerne vereinbaren wir individuell auch andere Ziele.