

Gym

Inhalt	In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden das Krafttraining im Kraftraum von Grund auf kennen und wenden es sicher an. Durch gezielte Übungen für verschiedene Muskelgruppen sowie das Erlernen von Technik- und Sicherheitsstandards im Umgang mit Geräten und Hanteln wird die Basis gelegt. Die Lernpartner erstellen eigene Trainingspläne und erwerben wichtiges Wissen über Muskelaufbau, Regeneration und Ernährung, um ihre Fortschritte selbstständig und nachhaltig zu reflektieren.
Leitung	Ralph Stilz
Kompetenzen	Fachlich: • körperliche Fitness und Kraft verbessern • die Bedeutung von Krafttraining für Gesundheit, Haltung und Alltag lernen • gezielt und sicher an Geräten oder mit freien Gewichten trainieren können • die Prinzipien progressiver Belastung sowie trainieren entsprechend der Leistungsstufe zu verstehen • grundlegende Konzepte wie Belastung, Intensität, Wiederholungen und Regeneration erklären und anwenden können • den Zusammenhang zwischen regelmäßigem Training und Muskelaufbau verstehen • wissen, wie Verletzungen vermieden werden können Überfachlich: • eigene Stärken und Schwächen erkennen und daran arbeiten • Trainingsverhalten analysieren • Eigenverantwortung für die Erstellung und Umsetzung von Trainingsplänen entwickeln • lernen, kontinuierlich an persönlichen Zielen zu arbeiten • Trainingspartner z.B. beim Sichern unterstützen können • respektieren von Trainingsbedürfnissen anderer und Teilen des gemeinsamen Kraftraums mit anderen
Zielgruppe	Für alle Lernpartner:innen ab der 2.OS/2.UG. Für alle Lernpartner:innen, die den eigenen Körper kennenlernen und Stabilität finden möchten.
Wann	Montag, 13.20-14.50 Uhr (2 Lektionen)