

Beschreibung des Sportkurses

Kursbezeichnung

Krafttraining

Kurstufe

12.2

Kursleitung:

Hr. Falkner

Inhalt des Sportkurses

Muskelaufbautraining unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Ziel des Kurses ist, sich Trainingsmethoden und Trainingsprinzipien zum Muskelaufbau (insbesondere des Oberkörpers) zu erarbeiten, zu erproben und zu dokumentieren.

Dabei wird sowohl auf häusliche, sporthallenbezogene und studiobezogene Trainingsmöglichkeiten eingegangen.

Leistungsnachweise: Trainingsprotokolle, Techniküberprüfungen, Referat oder Schwerpunktthema

Ort und Zeit

Burgdorf; Mittwoch 7.+8.h