

# Projekt-Tage

## 1.7.-4.7.2024

<b>Thema:</b>	<b>Fitness für Mädchen</b>
<b>Lehrkraft:</b>	<b>Frau Block Frau Niehuesbernd</b>
<b>Teilnehmer:</b> (Anzahl, Jahrgangsstufe, ...)	<b>20 Schülerinnen der Jahrgänge 7 - 10</b>
<p>Hast du Lust zu erfahren, was Fitness eigentlich ist und wie du sie verbessern kannst? Dann bist du bei uns richtig 😊. Das Projekt besteht aus Theorie und Praxis und bezieht auch das Thema Gesundheit mit ein.</p>	
<u><b>Theorieteil</b></u>	<u><b>Praxisteil</b></u>
Was ist Fitness eigentlich?	Ausdauerinheit (walken oder joggen)
Wie fit bin ich? (Fittestest)	Fitnessseinheit im MovementGym am Puisseaux-Platz
Was macht ein gesundes Frühstück aus? (Frühstück planen und durchführen)	Trimm-dich-Pfad in Jügesheim (Hinfahrt mit dem Fahrrad)
<b>Sonstiges:</b> (Kosten, Bedingungen, Zeitrahmen...)	<b>Kosten:</b> 10 € <b>Bedingungen:</b> verkehrssicheres Fahrrad <b>Zeitrahmen:</b> 4h