

Flexibles Lernen

Schuljahr 2026/27

Name des Flexkurses	Fitness / Krafttraining
für die Jahrgangsstufe/n	10/9
Leiter/in	Hr. Ansorge
Anzahl der Unterrichtsstunden pro Woche	2
Unterrichtsraum	Greifenpower e.V. - Der Kraftsport- und Fitnessverein in Greifswald
am (Wochentag)	Dienstag
um	14 – 15:30Uhr
Thema	Fitness / Krafttraining
Voraussetzungen	eventuell Mitgliedschaft im Greifenpower
Inhalt	- Einführung in die Grundlagen des Krafttrainings - Training mit freien Gewichten und Maschinen - Verbesserung der Kraft und Ausdauer - Steigerung der Selbstsicherheit und Motivation - Förderung einer gesunden Lebensweise - Tipps für eine gesunde Lebensweise