

Wahlpflicht Unterricht

-Agrarwirtschaft/Bautechnik/Holztechnik-

Thema: Gesundheitssport

Jahrgangsstufe: 3. Ausbildungsjahr

Ausbildungsberufe: alle Berufe Agrarwirtschaft/Bautechnik

Teilnehmerzahl: maximal 10 Auszubildende

inhaltliche Schwerpunkte:

- Ziel des Kurses ist es, dem Auszubildenden Möglichkeiten aufzuzeigen, einen Ausgleich zu seiner schweren körperlichen Arbeit zu finden sowie gesundheitliche Probleme zu verhindern bzw. zu mildern
- Es handelt sich dabei nicht um Krankengymnastik, sondern sportliche Aktivitäten, die die Gesundheit erhalten und fördern und damit die Lebensqualität erhöhen soll.
- Jeder Auszubildende bereitet eine Kurseinheit vor und gestaltet diese, in dem er u.a. Ausführung und Wirkung einzelner Übungen erklärt.
- Nordic Walking, Rückenschule, Kräftigungsübungen, u.a. mit Band und Ball
- Abschluss: Kanutour

Fotos vom Kurs:

