

There's all about Balance 3.0

| | |
|-------------------------|---|
| Kursleitung | Raphael Müller |
| Datum | 22.4.25 – 25.4.25 |
| Klassen | 7. -9. Schuljahr |
| Bedingungen | <ul style="list-style-type: none"> - Freude an Bewegung - Neue Sportart(en) kennen lernen - Interesse an Gesundheit - Durchhaltewillen |
| Elternbeitrag | 50.- |
| Kursbeschreibung | <p>Die Balance, das Gleichgewicht ist etwas Elementares, sei es das körperliche und / oder vor allem das mentale Gleichgewicht («ausgeglichen sein»).</p> <p>In dieser Projektwoche lernst du verschiedene Übungen kennen, die dein körperliches Gleichgewicht verbessert. Dieses testen wir dann <u>mit deinen ersten Surfversuchen</u>.</p> <p>Wir schauen aber auch das <u>mentale Gleichgewicht</u> in der Bewegung mit gewissen Yogatechniken an.</p> <p>Der <u>Ausgewogenheit der eigenen Ernährung</u> werden wir uns auch widmen.</p> <p>Am Schluss wird der <u>Durchhaltewillen</u> getestet. Wir werden eine <u>Nachtwanderung</u> von Villmergen nach Schinznach Bad unternehmen. Dort werden wir zum Abschluss der Projektwoche das <u>Aquarena</u> besuchen.</p> |
| Ziele | <ul style="list-style-type: none"> - Ich lerne eine neue Sportart kennen (surfen). - Ich lerne den aktuellen Stand einer ausgewogenen, gesunden Ernährung - Ich habe Spass an Bewegung. - Ich teste mein Durhaltevermögen. - Ich lerne, wie sich körperliche Bewegung positiv auf den eigenen Geisteszustand auswirken kann. |
| Sonstiges | |

