

Themen Grundkurs (2-stündig)

Q1	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten
Q2	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern
Q3	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben
Q4	Wege zum lebenslangen Sporttreiben

Kursprofil E – Q-Phase

Q1	<p>Tanzen 1</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsanalyse - Bewegungsgestaltung <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung gestalten und präsentieren <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q2	<p>Fitness 1</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen optimieren - Fitness erhalten und steigern <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q3	<p>Tanzen 2</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsanalyse - Bewegungsgestaltung <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung gestalten und präsentieren <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q4	<p>Yoga</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Körperhaltung, Kräftigung und Dehnung <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperwahrnehmung, Gesundheit, Leisten