

**Lehrkraft: OStRin Sabine Schäfer**

**Leitfach: Sport**

**Rahmenthema: Fitness – Entwicklung und Möglichkeiten heutiger Fitnessrends**

**Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas:**

TRX, EMS, Piloxing, HIIT, ... - wer kennt sich da noch aus? Apps, High Tech Geräte, cloudbasierte Speicherung von Trainingsdaten, die Fitnessbranche wächst ins Unermessliche. Fitness ist inzwischen weit mehr als „nur ein Training“. Es ist zu einer individuellen Interpretation von Lebensqualität, zu einer Kultur unserer Gesellschaft geworden.

Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich in diesem Seminar mit unterschiedlichen Fitnessrends der heutigen Zeit. Wie sind diese entstanden? Welche Trainingsprinzipien liegen ihnen zugrunde? Ebenso untersuchen sie Vor- und Nachteile der verschiedenen Methoden und erstellen ein eigenes Trainingskonzept (Durchführung in einer Klasse möglich).

Im Rahmen des Seminars erwerben die Teilnehmer ein umfangreiches Wissen in den Bereichen der Anatomie, Physiologie und Trainingslehre und beschäftigen sich mit der gesellschaftlichen Bedeutung des Sports und trainingsbedingten Anpassungserscheinungen.

**Mögliche Themen für die Seminararbeiten:**

1. HIIT
2. Pilates
3. Yoga
4. Zumba
5. TRX
6. EMS
7. Aqua Aerobic
8. Piloxing
9. Apps & Co.
10. ...