

# **Ausbildungsinhalte Ausdauer, Kräftigen, Dehnen**

## **- § 57 und § 83**

### **Seminar Ausdauer, Kräftigen, Dehnen (2 SWS, 2 LP)**

In diesem Seminar geht es um unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings, des Krafttrainings und um verschiedene Formen des Dehnens zur Verbesserung der Beweglichkeit. Zudem werden Gestaltungsmöglichkeiten im Bereich Sportförderunterricht aufgezeigt.

**Prüfung:** Seminararbeit

*Wertung:* bestanden/nicht bestanden