



Fortbildung für den Schulsport

Thema	Tabata- Ein Fitnessstrend für den Schulsport?
Inhalte	<p>Bei dem High-Intensity-Intervall-Training Tabata: wechseln funktionelle Ganzkörperübungen immer wieder mit kurzen Pausen ab.</p> <p>In dieser Fortbildung machen Sie praktische Erfahrungen mit Übungen des Fitnessstrends Tabata und erwerben fachliche Kenntnisse für die unterrichtliche Umsetzung.</p> <p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vorteile und Probleme von HIIT-Methoden ➤ Übungsauswahl ➤ Steuerungsmöglichkeiten der Belastungsintensität ➤ Pädagogischen Zielsetzungen von Tabata im Schulsport ➤ Methodischen Grundsätze bei der Durchführung ➤ Vorstellung eines Unterrichtsvorhabens <p><u>Hinweis:</u> Es handelt sich um eine Praxisveranstaltung, die eine aktive Teilnahme an den Workouts erforderlich macht.</p>
Adressaten	Lehrkräfte aller weiterführenden Schulformen (HS, RS, GS, GY, BK)
Teilnehmerzahl	max. 20 Personen
Leitung	Michael Mertens, Gunther Hammer
Ort	Turnhalle Gymnasium Nepomucenum Adresse: Holtwicker Str. 8, 48653 Coesfeld
Datum/Zeit	Datum: Dienstag 25. Oktober 2022 Zeit: 12:00-15:30 Uhr
Meldeschluss	18.10.2022
Anmeldung	Online unter https://forms.gle/RGjtSGk4oUcNmnLi6
Bemerkung	Die Kosten der Fortbildung trägt die BR Münster Rückfragen zur Veranstaltung beantwortet Thorsten Kortmann unter Thorsten.Kortmann@bezreg-muenster.nrw.de

Eine Teilnahme ist nur nach **Bestätigung** möglich.