

Outdoor Fitness-Stationen

28. Juli 2017

Outdoor Fitness-Stationen

Sport an der frischen Luft, ohne Geräte und teure Kursgebühren dafür mit Spaß und etwas für die Fitness und Gesundheit tun: Der Wahlpflichtkurs Sport und Gesundheit der Ederseeschule Herzhausen hat outdoor-Fitness-Stationen entwickelt, die jeder jederzeit ohne großen Aufwand absolvieren kann. Man braucht dafür nur ein internetfähiges Smartphone (am besten eins mit QR-Code Scanner) und muss wissen wo es losgeht.



In Herzhausen an und in der Umgebung der Grillhütte haben sich die Schülerinnen und Schüler des WPU-Kurses Fitness-Übungen ausgedacht, die vor Ort mit den vorhandenen Gegebenheiten durchgeführt werden können: auf der Wiese, an Treppen, am Piratenschiff oder der Grillhütte.



Die Übungen gibt es in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, für jeden ist etwas dabei.

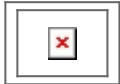


Wie geht das?

- Entweder den Plan mit den QR-Codes kopieren und zum Grill und Freizeitplatz mitnehmen und dort vor Ort die Codes einscannen.
- Oder (falls keine kostenlose QR-Code Scanner App installiert ist) vor Ort auf den YouTube-Kanal der Ederseeschule gehen (www.youtube.com/user/Ederseeschule)
- Oder vor Ort die dort angebrachten QR-Codes direkt einscannen

Auf dem YouTube-Kanal der Ederseeschule sind dann die Übungen (Aufwärmübungen und über 20 Übungen in 4 Schwierigkeitsstufen) zu sehen, die ohne Geräte dort gemacht werden können

Hier sind die Codes (oder direkt auf www.youtube.com/user/Ederseeschule):

	Aufwärmen  https://www.youtube.com/watch?v=v6A147DR4mw
	Leicht  https://www.youtube.com/watch?v=jKIOQj1qyho
	Mittel  https://www.youtube.com/watch?v=jQLK95IXGec
	Mittel bis schwer  https://www.youtube.com/watch?v=9h7i4pIZYt4
	Schwer  https://www.youtube.com/watch?v=WcP_gIPFchc