Sport als EZU Fach

SporthelferInnen



Zu guter Letzt bietet die Gesamtschule Aspe im EZU-Band im 8. Jahrgang auch eine Sporthelferausbildung an. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler Sportangebote an der Schule aktiv mit zu gestalten und Kleingruppen selbständig zu leiten.

Trainingslehre – Schwitzen mit Köpfchen



Im 9. und 10. Jahrgang haben die Schülerinnen und Schüler in diesem Kurs die Möglichkeit den Fitnessraum der Schule etwas besser kennenzulernen. Zudem erlernen sie die Theorie hinter der Praxis (Trainingspläne erstellen für Kraft- und Ausdauertraining) und wozu diese überhaupt nötig ist. Die Schülerinnen und Schüler haben zudem immer die Möglichkeit eigene Themen vorzuschlagen. Beliebt waren in den letzten Jahren vor allem Ernährung im Sport, Doping oder auch der Aufbau des Muskels.

Heruntergeladen am
Freitag, 13. November 2026, um 13:00 Uhr

Um die neueste digitale Kopie des Dokumentinhalts zu erhalten, scannen Sie einfach - fertig.