



**Titel des Projektes:**

Fit gegen Corona

**Einrichtung:**

Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine

**Projektbeschreibung:**

Bei dem Projekt handelt sich um ein von Lehrkräften entwickeltes Sportprogramm für Schülerinnen und Schüler während der Corona-Pandemie. Über eine Dauer von neun Wochen erlernen die Schülerinnen und Schüler in Theorie und Praxis unterschiedliche Kraft- sowie Ausdauertrainingsprogramme kennen. Eine umfangreiche Übungsauswahl, welche app- und videogestützt erarbeitet wurde, ermöglicht es allen Schülerinnen und Schülern, ein abwechslungsreiches und zielorientiertes Programm für sich zu entwickeln. Mit Hilfe einer eigens entwickelten Trainingsmappe für zu Hause, welche auch langfristig zum Einsatz kommen kann, können sich die Schülerinnen und Schüler kreativ bei der Entwicklung der Trainingsprogramme einbringen. Die Bewegungsprogramme erstrecken sich von Entspannung und Stretching bis hin zu Kraft-, Ausdauer und Koordinationsübungen. Je nach individuellem Fitnessstand und Neigung, können die Schülerinnen und Schüler selbst entscheiden, welche Fitnessziele sie erreichen wollen.

**Ansprechpartner\*in:**

Ann-Katrin Perakovic

E-Mail: [ann-katrin.perakovic@bbs-peine.eu](mailto:ann-katrin.perakovic@bbs-peine.eu)

Website: <https://bbs-peine.de/>