

## WPK Sport

Kursleiter: Herr Kaschke

### *“Sport – Just do it”*

In diesem WPK dient der Sport der Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und es werden unterschiedliche Sportarten angeboten, um die Vielfalt des Sporttreibens kennen zu lernen.

- Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen
- Inline-Skating – rollen durch das Umland
- Krafttraining – Aufbau von Muskeln an Geräten
- Trampolin springen – von der Hocke zum Salto
- Vom Brennball zum Baseball
- Vom Frisbeewerfen zum Ultimate
- Flag-Football und Rugby
- Minifußball und mehr
- Basketball und Streetball
- Vom Völkerball zum Handball
- Vom Minivolleyball zum Beachvolleyball
- Wie organisiere ich Turniere?
- Wie plane ich ein Training?

