

Projektkonzept Power Yourself - Krafttraining verstehen			
Projektart/-form	Sport- und gesundheitsorientiertes Bildungsprojekt, welches sowohl theoretische als auch praktische Bausteine zu Krafttraining und Ernährung umfasst.		
Übergeordnetes Projektziel	Das Projekt zielt darauf ab, Schülerinnen an ein gesundheitsbewusstes und effektives Krafttraining heranzuführen und grundlegendes Wissen über gesunde an den Sport angepasste Ernährung zu vermitteln. Mit einer Kombination aus theoretischen Inputs, praktischen Trainingseinheiten und gemeinsamer Reflexion sollen die Schülerinnen befähigt werden ein fundiertes Verständnis für gesundheitsorientiertes Krafttraining zu entwickeln. Zusätzlich soll die Relevanz der Ernährung als Baustein für die Regeneration nach einer sportlichen Betätigung verstanden werden.		
Rahmenbedingungen	Klassenstufe: 8 / 3 Tage mit 3-6 Schulstunden		
Projekttag/ -einheit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Tagesschwerpunkte	- Kennenlernen und Austausch über bisherige Erfahrungen - Theoretischer Input zur Wirkweise von Krafttraining - Technisch sauberes Erlernen grundlegender Krafttrainingsübungen - Zusammenstellung eigener Trainingsprogramme - Theoretischer Input zu gesunder Basisernährung - Rezeptrecherche für Abschlusskochen	- Workshop zum Thema HYROX - Gemeinsames zubereiten von funktionalen Snacks - kritische Auseinandersetzung mit Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) - Einkaufsliste für Abschlusskochen erstellen	- „Alternativer Kraftzirkel“ im Tabata-Intervall mit verschiedenen Trainingsmethoden - Erstellung individueller Wochen-Trainingspläne für verschiedene Zielsetzungen - Einkauf gesunder, preisbewusster Mahlzeiten - Abschlusskochen
Tagesziel	Die Schülerinnen lernen erste Grundübungen für das Krafttraining im Fitnessstudio und sind in der Lage, einfache Ganzkörpertrainingspläne selbstständig zu erstellen. Sie lernen die Relevanz von Ernährung im Kontext der Regeneration nach einer sportlichen Betätigung kennen. Dazu setzen sie sich mit einer gesunden Basisernährung auseinander.	Die Schülerinnen führen einen angepassten HYROX-Wettkampf durch. Sie reflektieren eigene Erfahrungen zum Thema NEM und hinterfragen deren Nutzen kritisch.	Die Schülerinnen lernen weitere Formen des Krafttrainings kennen und reflektieren mithilfe des individuellen Wochentrainingsplans, wie Krafttraining für sie im Alltag umsetzbar ist. Sie lernen durch die praktische Umsetzung der zuvor geplanten Rezepte eine alltagstaugliche, auf einen sportlichen Alltag abgestimmte, Ernährung umzusetzen.
Ort / Infrastruktur	Gym, Fitnessstudio	Sporthalle	Sporthalle