



FIT BY WILLY

workout week!

Wir möchten zusammen einen Trainings- und Ernährungsplan erstellen gesunde Ernährung zubereiten und Workout-Videos drehen!

Wenn du Spaß an Trainingsplangestaltung, gesunder Ernährung, Bewegung, Homeworkouts und Videodrehen hast und deine Gesundheit verbessern, deine Fitness steigern und andere zum Sport motivieren möchtest, bist du in diesem Projekt richtig.

Wir möchten mit dir Trainingspläne für Homeworkouts und dazu passende Ernährungspläne entwerfen und ca. 10minütige Workoutvideos, im Stil von Pamela Reif, in sportlichen Outfits und an schönen Locations (auch außerhalb der Schule) drehen. Diese Videos werden später, zusammen mit den gesunden Rezepten, auf der Homepage veröffentlicht, sodass andere Schülerinnen und Schüler virtuell mit dir trainieren können.

Anmelden solltest du dich für dieses Projekt, wenn du gerne gesundes Essen zubereitest, selbst gefilmt werden möchtest oder Videos später schneiden und mit Musik unterlegen kannst. Wir freuen uns auf dich!

Fr. Pierburg, Hr. Haferkamp, Hr. Kinzius

