

„Der Geist ist das Limit. Sofern sich der Geist die Tatsache vorstellen kann, dass du etwas erreichen kannst, dann kannst du es auch, so lange du 100% daran glaubst.“

Arnold Schwarzenegger

„Es geht nicht darum, der oder die Beste zu sein, es geht darum, besser als gestern zu sein.“



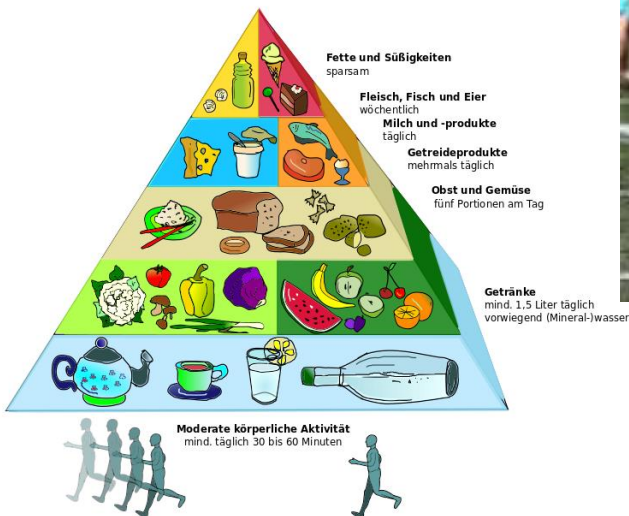
WPK SPORT

Fitness und Gesundheit



ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

© ernaehtung.de



Fitness und Gesundheit – das sind die zentralen Motive für Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben.

In diesem Kurs erkunden wir die Möglichkeiten und Lösungen seinen eigenen Körper gesundheitsorientiert zu trainieren und zu fordern.

Dazu lernen wir verschiedene Formen einer gesunden Ernährung kennen und untersuchen den Zusammenhang zwischen sportlicher Belastung und Ernährung.