

# Mach dich krass - Fit ohne Fitnessstudio

Fit werden, Muskeln aufbauen,  
gesünder leben - geht nur im  
Gym?

Geht auch ohne Gym - wir  
machen in der Projektwoche viel  
Sport ohne Gym und lernen  
gesunde Ernährung kennen, die  
dich fitter macht.

Das Gym kann dir natürlich auch  
dabei helfen fitter zu werden, aber  
nur wenn Du es richtig machst -  
den richtigen Trainingsplan fürs  
Gym gestaltest Du dir in der Woche  
auch!

## **FÜR WEN?**

---

Das Projekt ist geeignet für die Klassenstufe: 5-8

Mindestens 15 Teilnehmer, maximal 30

## **VORAUSSETZUNGEN**

---

Interesse an Sport wäre cool, ist aber kein Muss

## **Kosten?**

Es werden keine Kosten entstehen, Du brauchst nur Sportsachen für  
drinnen und draußen.

## **WER BIETET AN?**

---

Herr Neumann, Herr J. Sievers, Frau Aktas, Frau Kaak

