

# WAHLPFLICHTKURS

**JAHRGANG 9-10**

## MISSION HALBMARATHON

*Vom ersten Kilometer bis zum Halbmarathon  
durch Training und die richtige Ernährung*

### Was erwartest dich?

#### Sportpraxis

- Lauftraining und Ausdauer
- Kraft- und Stabilisationsübungen
- Beweglichkeit und Koordination
- Team-Challenges und Fitnessspiele
- Vorbereitung auf Laufveranstaltungen

#### Sportlergerechte Ernährung

- gesunde und sportgerechte Ernährung  
gemeinsam Kochen und Essen
- einfache Rezepte für Sportler\*innen
- Snacks und Mahlzeiten für Training und  
Wettkampf

#### Sportwissen

- Muskelaufbau und Regeneration
- Energiegewinnung im Körper
- wie Ernährung Leistung beeinflusst
- Trainingspläne erstellen

#### Dieser WPK passt zu dir, wenn du ....

- ... dich gern bewegst.
- ... du über dich hinauswachsen möchtest.
- ... Interesse an Ernährung und Fitness hast.
- ... gern praktisch arbeitest.
- ... Teil eines motivierten Teams sein willst.

**Ziel:  
Halbmarathon  
(21,0975 km)  
IN HANNOVER  
(im Jahr 2028)**

