

# WPU Outdoor

## Organisatorisches

- 1 Lektion während des ganzen Schuljahres, üblicherweise über Mittag
- Trinkflasche, Aussensportschuhe

## Beschreibung

Du bewegst dich gerne im Freien trotz allen Wetterbedingungen? Im WPU Outdoor trainieren wir abwechslungsreich und vielseitig in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Reaktion und Koordination. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Das Angebot geht von Crossfit, Streetworkout, Lauf- und Treppentraining über Spiele wie Streetball, Beachvolleyball und Streetracket. Egal was - schwitzen werden wir das ganze Jahr hindurch draussen an der frischen Luft.

## Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Freude an Sport im Freien

## Sonstiges

- Ein gewisses Mass an Flexibilität wird von der Lehrperson bewusst gezeigt. Schülerinnen und Schüler dürfen Wünsche einbringen.

## Zuständigkeit

Jeweilige WPU-Lehrperson (üblicherweise Valeria Vitti)