

## WPU

# Innere Power

### Organisatorisches

- 1 Lektion während des ganzen Schuljahres, üblicherweise über Mittag
- Bequeme Kleidung und je nach Inhalt Sportschuhe und Trinkflasche

### Beschreibung

Die Innere Power wird in diesem WPU auf vielfältige Art und Weise mit verschiedenen Fokussen gestärkt, gefordert und trainiert, denn sie findet sich fast überall und wird praktisch immer gebraucht. Die verschiedenen Themenblöcke werden unterschiedlich lang durchgeführt, wobei Yoga den grössten Block einnimmt:

- Yoga: aus Indien stammend, eine philosophische Lehre, ein Lebensstil. Wir praktizieren Yoga mit dem Fokus auf dem «Körperlichen», den Asanas. Vinyasa Flows sind kraftvoll, dynamisch und die Bewegungen werden vom Atem geführt. Yoga ist gesund, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und stärkt mental. Man kann sich auspowern, dabei aber auch entspannen und Stress reduzieren.
- Pilates: Ein sanftes Ganzkörpertraining, mit dem die tieferliegende Rumpfmuskulatur gestärkt wird, mit und ohne Kleingeräte (bspw. Ball, Miniloops) auf der Matte. Hier kommt die Innere Power in Form des «Powerhouses» zum Vorschein, welches bei jeder Übung aktiviert wird, um Kraft, Beweglichkeit und die Körperhaltung zu verbessern.
- Weitere Themenbereiche wie Faszientraining, Körperhaltung, Core-Exercises, Rückenkräftigung, Barre-Workout und Meditation (mentale Stärke) stehen auf dem Plan. Auch werden wir unserem «Inneren Schweinehund» bspw. beim Tabata-Workout, und Cardiotraining begegnen.

### Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Du hast Interesse und Freude, die abwechslungsreichen Herausforderungen anzunehmen, dich und dein Körperbewusstsein weiterzuentwickeln und die Vielfalt der Inneren Power zu entdecken. Du willst dich auf dich und deinen Körper konzentrieren.
- Vorkenntnisse sind keine nötig. Wir lernen jeden Themenblock neu kennen.

### Sonstiges

- Die Interessen der Schülerinnen und Schüler werden berücksichtigt, auf Wünsche wird eingegangen.

Jeweilige WPU-Lehrperson (üblicherweise Carmen Berlinger)