

Balance in Motion



DU...

- hast **Spaß an Bewegung** und möchtest **verschiedene Bewegungsformen** kennenlernen
- interessierst dich dafür, **wie Körper und Geist zusammenwirken**
- möchtest verstehen, **was in deinem Körper bei Stress und Erholung geschieht**
- willst lernen, **wie du dein eigenes Wohlbefinden bewusst unterstützen kannst**

Dann bist du in dieser Themenklasse genau richtig!

Inhalt:

Wie gelingt es, in einer zunehmend schnellen und leistungsorientierten Welt körperlich und mental im Gleichgewicht zu bleiben?

In der Themenklasse **Balance in Motion** beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Bewegung, Achtsamkeit und bewusste Erholung zu körperlichem und mentalem Wohlbefinden beitragen können. Ziel ist es ein vertieftes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche zu entwickeln und Wege zu finden, die eigene Gesundheit nachhaltig zu stärken.

Im **Sportunterricht** erleben wir vielfältige Bewegungsformen- von ausdauernden und kräftigen Elementen bis hin zu Yoga- und achtsamkeitsbasierten Übungen. Dabei entwickeln wir sportliche Fähigkeiten weiter und schulen zugleich die bewusste Wahrnehmung von Belastung und Erholung sowie Wohlbefinden. Im **Biologie- und Sporttheorieunterricht** untersuchen wir die zugrunde liegenden Prozesse im Körper. Etwa die Stressreaktion des Nervensystems, hormonelle Zusammenhänge sowie die Wirkung von Bewegung und Regeneration auf unser Wohlbefinden.