



Fitness- und Gesundheitsklasse an der RS Enger



Die Realschule Enger hat ihr Profil seit dem Schuljahr 2014/15 durch die Einrichtung der Fitnessklasse beginnend in der Jahrgangsstufe 5 verstärkt.

Welche Voraussetzungen bringt die Fitnessklasse mit sich?

- **Jugendschwimmpass-Bronze** (Freischwimmer)
Vorlage des Schwimmpasses bzw. Abgabe einer Kopie in der Schule bis zum 26.05.2023
- **Verpflichtung zur Teilnahme** an Projekten außerhalb der regulären Schulzeit (z.B. jährlicher Volkslauf „Gesundheit beginnt im Mund“).
- **Mögliche Anschaffung** von zusätzlichem Sportmaterial (z.B. Badmintonschläger) und Übernahme von **Startgebühren** (z.B. beim Volkslauf)
- Interesse am **Vereinsport** (mögliche Kooperationen)
- Spaß am Sport und Interesse an den **Themen Gesundheit und Ernährung**
- Langfristige **sportliche Leistungsbereitschaft**

Wie ist die Fitnessklasse organisiert?

- Im vierstündigen Sportunterricht des 1. Halbjahres wird neben dem Lehrplan ein Schwerpunkt auf **Ausdauersport, Sporttheorie, Teamfähigkeit (Kooperationen Mädchen/Jungen) & Fairness** gelegt.
- Die **AG „Fitness und Gesundheit“** mit den Themen Körper, Ernährung, Gesundheit findet im 2. Halbjahr alle zwei Wochen zweistündig statt.
- **Verpflichtende Teilnahme** an Sportwettbewerben und -wettkämpfen (Sport- und Schwimmbabzeichen, Volkslauf „Gesund beginnt im Mund“ etc.)
Klassenfahrten und Wandertage mit sportlichen Schwerpunkten
- Die Klassenleitung einer Fitnessklasse übernimmt nach Möglichkeit eine Sportlehrkraft, die auch die AG leitet.

