**Welche Rolle spielen Fitness und Ernährung, um den eigenen Körper (und Geist) gesund zu halten?**

* **Inwiefern kann Fitness der Gesunderhaltung des Körpers dienen?**
* **Definition des Begriffs Gesundheit**
* **Moderne Fitnesskonzepte** - Was leisten sie?
* Schüler\*innen recherchieren und stellen Fitnesskonzepte in Theorie und Praxis vor, z.B. Crossfit, Bauch-Beine-Po, Fitnessapps, …
* Welchen Nutzen haben diese Konzepte?
* Gerne können auch persönliche Erfahrungen in den Unterricht eingebracht werden
* …
  + - **Unterrichtsbegleitend wird das Freeletics-Konzept vorgestellt und regelmäßig praktisch durchgeführt**
* **Mitmachen und selbst erleben ist angesagt!**
* Woran erkenne ich, dass sich meine persönliche Fitness verändert?
* …
* **Welchen Einfluss haben Körperideale und verschiedene Formen der Ernährung - gesund?**
  + - **Gesunde Ernährung sieht immer gleich aus?!**

**🡺** Ernährungstrends heute und damals (Paleo vs. Atkins, Low Carb, Vegan, …)

**🡺** Ernährungspyramide – was sagt sie eigentlich aus?

**🡺** Was ist „gute“, „schlechte“ Ernährung, wie wirkt sie sich auf unseren Körper aus?

**🡺** Spezieller Sport – spezielle Ernährung? Z.B. Bodybuilding, Ausdauersport,…

* + - **Körperideale – Wozu?**

**🡺** Schüler\*innen recherchieren nach Körperidealen in der Geschichte (Römer, Rubens,

3. Reich, …) und nach aktuellen „Körperidealen“, z.B. die „Modelfigur“, Thigh Gap,

Bikini Bridge, Ab Crack, …) und setzen sich kritisch mit diesen auseinander.

* **…**