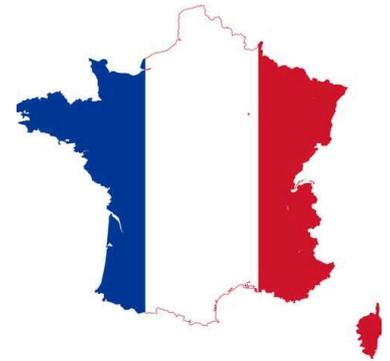




Krafttraining
Frauen
Trainerin
Trainingsplan
Fitness
Bedürfnisse
Trainer



GTU Trend & Outdoor 2017

für SurffahrtteilnehmerInnen

In dem Kurs wollen wir uns auf die Fahrt nach Südfrankreich vorbereiten.

Inhaltlich geht es hauptsächlich um die Verbesserung unserer körperlichen **Fitness**, insbesondere Kraftausdauer und Optimierung des Gleichgewichts, damit wir für den Surfkurs gut vorbereitet sind.

Weitere Schwerpunkte des Kurses werden u.a. sein:

- 1) Länderkunde, wo gehts eigentlich genau hin und was erwartet uns dort?
- 2) Welche Tiere und Pflanzen leben eigentlich an der französischen Atlantikküste?
- 3) Wie entstehen Wellen und Strömungen und was hat das mit dem Wetter zu tun?

4) Wieviel Französisch ist eigentlich notwendig?