

# Arbeitsgemeinschaft

**Titel: Marathon AG**

**Jahrgang: 5 - 12**

**Lehrkraft: Herr Ormandy**

**Zeitdauer der AG:** ganzjährig

## **Inhalt:**

*Laufen macht Spaß. Laufen stärkt den Körper. Laufen hilft beim Stressabbau. Laufen ist kommunikativ. Laufen macht klug. Laufen sorgt für bessere Schulnoten!*

In der Marathon AG werden wir uns einmal wöchentlich treffen und gemeinsam laufen. Du lernst dabei nicht nur deinen Körper besser kennen, sondern auch Grundlagen, die beim erfolgreichen Training zu beachten sind. Besonderes Highlight ist im Juni die Teilnahme am Vahrer-Seen-Lauf in Bremen. Bei diesem Wettkampf kann man sich sportlich mit gleichaltrigen Schülerinnen und Schülern messen.



## **Voraussetzungen für die Teilnahme an der AG:**

Mitmachen kann jeder, der sich gesund und fit fühlt. Und: Man muss zum Laufen keine Sportskanone sein, aber vielleicht wird man ja eine...