

- Rock your Body! -

„Rocke deinen Körper zu ZUMBA und TAE-BO!“



Frau Scheidler



Frau Teubler

Rock your Body 13.08.2013

Ziel des Projekts

- „Rock your Body“:
der Titel des Projektes sagt alles.
- Der Körper wird ganzheitlich bewegt, wodurch die Fitness und die Ausdauer der Teilnehmerinnen gesteigert werden.
- Zudem wird die Koordinationsfähigkeit und das Halten des Gleichgewicht trainiert.



Rock your Body 13.08.2013

Lernen von Zumba- und Tae-Bo-Schritten und Schrittkombinationen



Schauen des Tanzfilmes: „Love & Dance – Liebe auf den zweiten Schritt“



Ausflug nach Fulda ins Beauty- und Fitness Studio zu Nicole Spahn

- Mit dieser Zumba- und Tae-Bo-Trainerin übten die Mädchen mit viel Spaß tolle und neue Schritte zu aktuellen Songs ein.
- Danach ging es zum Eisessen und Shoppen.



Rock your Body 13.08.2013

So hat es den Schülerinnen gefallen

- „An der Projektwoche hat mir besonders die Shoppingtour und, dass wir viel Zumba und Tae-Bo getanzt haben, gefallen. Und ich wünsche mir eine AG zu –Rock your Body–! Tanzen ist grundsätzlich toll, weil es Spaß macht und weil es fit hält. Ich bin froh, dass ich diesen Kurs gewählt habe. Dankeeeeeeeeeeeeeeeee...!“
- „Die Lehrer haben auch super getanzt und das fand ich super.“
- „[...] außerdem hat mir gut gefallen, dass niemand ausgelacht wurde.“
- „Wir wünschen uns eine AG, weil es Spaß macht. [...] Die AG sollte jede Woche sein. Die AG sollte für jede Altersklasse sein.“

Wir waren "Rock your Body"



Das Fazit der Lehrerinnen

Die Mädchen waren motiviert und waren von Zumba und Tae-Bo so sehr begeistert, dass wir ins Auge fassen, dieses Projekt nächstes Schuljahr wieder anzubieten.

„Wir bedanken uns bei unseren 40 Mädels für die tolle Projektwoche.

Uns hat das Tanzen, die Kicks und die Punches mit euch sehr viel Spaß gemacht.“

Eure Frau Scheidler und eure Frau Teubler

... Ende