



Sport und Bewegung für Mädchen

Sportunterricht nur für Mädchen – ein Traum!

Gemeinsam entscheidet ihr, was ihr im Unterricht machen wollt, je nachdem, was dich und deine Gruppe interessiert.

Du liebst Musik und bewegst dich gern im Raum dazu. Und möchtest dich auch einfach mal so toll bewegen können wie Sänger*innen, Dancer oder YouTube-Stars. **Hip-Hop, Streetdance, K-Pop Dance, TikTok-Dances** – alles ist möglich.

Tanzen fördert die Fähigkeit zur Steuerung des Körpers, die motorische Kreativität, die Konzentrationsfähigkeit, die Sensibilität für Rhythmus und Musik, das körperliche Wohlbefinden, die Gesundheit und trägt einfach dazu bei, sich in seinem Körper wohl zu fühlen. Dazu muss man nicht besonders sportlich oder gelenkig sein.

Du wirst lernen, kleine Choreografien schnell selbst umzusetzen, aber du bist auch kreativ und hast Lust Moves und Choreos im Team zu erarbeiten. Und wenn alle Lust dazu haben, zeigt ihr auch mal auf der Bühne, was ihr könnt.

Oder doch lieber **Yoga und Pilates**, um Muskeln aufzubauen und Spannung abzubauen? Du bringst deinen Körper in Schwung, verbessert die Beweglichkeit, Körper und Geist sind eine Einheit – auch und besonders im Sport!

Eure Entscheidung, probiert es aus!

Wer sollte „Sport und Bewegung für Mädchen“ wählen?

- » Du bist mutig und zeigst deine Moves.
- » Du hast Freude an Musik und Tanz und Bewegung.
- » Du bist kreativ und arbeitest gerne im Team.
- » Du hast Lust, etwas Neues auszuprobieren.

Dann wählst du richtig!