

## Projektkurs „Licence2Bfit“

Am Comenius-Gymnasium können Schüler\*innen zusätzlich zum Schulsport den licence2Bfit-Projektkurs belegen. Der Projektkurs ermöglicht unseren Schüler\*innen bereits während der Schulzeit Kompetenzen und Praxiserfahrung im Fitnesssektor zu sammeln. Sie lernen die Grundlagen des Gerätetrainings und der Anatomie und Physiologie, das Erstellen von Trainingsplänen im Kraft- und Ausdauerbereich bis hin zur Linderung von Rückenbeschwerden.

Die Ausbildungsinhalte wurden mit dem IST-Studieninstitut als führendem Anbieter für Fitnessausbildungen abgestimmt und speziell für die Ausbildung in der Oberstufe angepasst. Parallel zum Projektkurs können die Teilnehmer beim IST mit nur 2 Wochenendseminaren zum vergünstigten Schülerpreis die Fitnesstrainer B-Lizenz erwerben und haben damit noch vor dem Abitur eine abgeschlossene Ausbildung im Fitnessbereich.