



[Nr.]: <b>C71</b>	[Stufen]: <b>Oberstufe</b>	[Teilnehmeranzahl]: <b>20</b>
<p>[Projekttitle]:</p> <p style="text-align: center;"><b>Crossfit, Freeletics und co.- Neue Fitnessrends unter der Lupe</b></p>		
<p>[Projektbeschreibung]:</p> <p>Schnell Fit und Schlank werden dazu noch schön definierte Muskeln, am besten ohne viel zeitlichen Aufwand. Wer träumt nicht davon?</p> <p>In den letzten Jahren kommen zunehmend Fitnesssportarten auf den Markt, die genau dieses versprechen. Sie nennen sich Crossfit, Freeletics oder TRX Training und verdrängen die klassischen Fitnesssportarten mehr und mehr vom Markt. Doch was steckt dahinter?</p> <p>In diesem Projekt geht es darum diese Sportarten einmal kennen zu lernen, auszuprobieren und ihren trainingswissenschaftlichen Hintergrund zu beleuchten.</p>		