Hyrox - funktionelles Ausdauertraining im Sportunterricht

Inhalt: In dieser Fortbildung wird Hyrox und die Umsetzung in der Sporthalle erprobt. Hyrox ist eine Form des intensiven Intervalltraining und bietet einen hohen Motivtationscharakter für die Schülerinnen und Schüler durch die mediale Präsenz. Der Sport verbindet Ausdauertraining mit acht funktionellen Übungen. Gemeinsam werden Möglichkeiten getestet, um die Übungen SkiErg, Sled Push, Sled Pull, Burpee Broad Jump, Rowing, Farmers Carry, Sandbag Lunges und Wall Balls in einer Sporthalle ohne entsprechende Großgeräte umzusetzen. Weiterhin besprechen wir Leistungsbewertungen.

Nr: 26F1710178

von: 22.09.2026 | 15:00:00 Uhr **bis:** 22.09.2026 | 17:15:00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.09.2026

Kapazität: 20

Einordnung: Sport

Veranstaltungsleiter: Frau Dr. Richter, Katrin

Zielgruppe: Fortbildner | Lehrkräfte | Lehrkräfte in der Berufseingangsphase | LiV, Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst | Pädagogische Mitarbeiter | Seiteneinsteigende

Veranstaltungsort: Hans-Dietrich-Genscher-Gymnasium Halle
Halle (Saale)

Dozent: Frau Dr. Richter, Katrin | Herr Wolff, Maurice

Hinweis

Sie erreichen die Webseite mit Ihrer Fortbildung, indem Sie die untenstehende Adresse in die Adresszeile Ihres Internetbrowsers eingeben und anschließend die "Entertaste" drücken.

http://www.bildung-lsa.de/index.php?KAT_ID=15392&fortbildung_id=74081#f74081

Alternativ können Sie auch den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Handy scannen und die entsprechende Seite aufrufen.