

P-Seminar „Ausdauersport“ - Jahrgang 2019/21

Wir sind zwölf Teilnehmer*innen des P-Seminars „Ausdauersport“, welches von Frau Keller geleitet wird, und beschäftigen uns vor allem mit den klassischen Ausdauersportarten, wie zum Beispiel Laufen, Schwimmen und Radfahren. Das Training von Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit gehört außerdem zu unserem Programm. Die Laufeinheiten finden im Freien – auch bei schlechtem Wetter - statt. Neben dem Joggen in den Isarauen und dem Schwimmen im Hallenbad nutzen wir für das Krafttraining den Fitnessparcours „Isarauen“ und den Fitnesspark auf der Theresienwiese. Unsere Beweglichkeit, Schnelligkeit und Gleichgewichtsfähigkeit konnten wir in einem Boxtraining unter professioneller Anleitung, beim Badmintonspielen sowie beim Balancieren auf einer Slackline testen.



Boxwerk München



Die von uns im Team geplanten Tagesunternehmungen, wie eine Radtour nach Schäftlarn, eine Wanderung vom Tegernsee zum Schliersee und ein Skating-Training (Langlaufen) in Bayrischzell sowie eine von uns geplante Sportwoche im Allgäu mussten teils wetterbedingt, teils coronabedingt leider entfallen.

Im Rahmen der Berufsorientierung, die neben der Praxisorientierung Teil unseres P-Seminars ist, wurden wir durch Schüler-Referate über das „Freiwillige Soziales Jahr“ und das „Duale Studium“ informiert.

Wir hörten zudem einen Vortrag des Bruders einer Kursteilnehmerin, der uns seine Ausbildung zum Krankenpfleger schilderte. Darüber hinaus gab uns eine Berufsberaterin der Agentur für Arbeit Einblicke in die verschiedenen Berufsfelder des Sport- und Gesundheitsbereichs. In einem Bewerbungstraining, das von einer Expertin der AOK geleitet wurde, konnten wir in interaktiven Übungen erfahren, wie ein Bewerbungsprozess abläuft. Uns wurden darüber hinaus hilfreiche Tipps für die schriftliche Bewerbung und das Bewerbungsgespräch gegeben.

Trotz der situationsbedingt eingeschränkten Möglichkeiten motivierte uns Frau Keller zu wöchentlichem Ausdauertraining außerhalb der Schule, welches wir dokumentierten. Leider wurde der Münchner Silvesterlauf, für den wir trainierten und an dem wir gerne teilgenommen hätten, wegen der Pandemie nicht durchgeführt. Dennoch war die Teilnahme am P-Seminar für uns sehr gewinnbringend, da wir unsere eigene Fitness und Gesundheit stärken konnten und das Training zudem auch dem Stressabbau diente.

