



# FITNESS & ERNÄHRUNG

Seit nun mehr als sechs Jahren erklärt sich Tim Budesheim (ehemaliger Schüler der MES und Profibodybuilder) jedes Jahr dazu bereit, im Rahmen der Sporeinheit „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“ einen authentischen Teilbeitrag zum Sportunterricht unserer Schule zu leisten. Dieser erstreckt sich von Praxiseinheiten in der Sporthalle und Exkursionen in Fitnessstudios bis hin zu Ernährungsvorträgen, wie erst im Februar 2018, im Rahmen des Präventionsstages.

Über den beigefügten Link (<https://www.youtube.com/watch?v=gRNBfHGoPsM>) besteht die Möglichkeit einen Eindruck des Fitness- und Ernährungsvortrags, mit anschließender Interviewrunde, aus dem Jahr 2017 zu erhalten.

An dieser Stelle nochmals vielen Dank an Tim Budesheim für die Zeit, die er sich jährlich nimmt, um jungen Schülerinnen und Schülern einen Einblick in diesen Bereich des Sports zu gewähren!