

Sport-AG

Jahrgang 7/8

Du möchtest sportlich in das neue Schuljahr starten? Dann bist du hier genau richtig!

In diesem Kurs lernst du verschiedene Trainingsmethoden kennen. Wir wechseln zwischen Aerobic, HIT-Workout, Tabata und Zirkeltraining und trainieren gemeinsam zu motivierender Musik. Dabei wird Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Du verbesserst nicht nur deine Fitness, sondern sorgst gleichzeitig für dein Wohlbefinden. Sei gespannt!

Benötigtes Material: Sportsachen und eine Wasserflasche.

Frau Kowalenko