

# ***FITNESS-AG***

---

Du willst deinen Lehrer auch einmal schwitzen sehen?



Oder einfach fitter werden oder fit bleiben?



Dann komm zur Fitness-AG!

**Inhalt:** In dieser AG erlernst du verschiedene Übungen und Bewegungsformen, mit denen du deine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern kannst. Trainieren werden wir dabei hauptsächlich mit unserem eigenen Körpergewicht oder verschiedenen Hilfsmitteln, die du auch in dein eigenes Workout einbringen kannst. Jedes Workout endet mit einem kleinen Abschlussspiel.

**Zielgruppe:** Diese AG richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler von der 7-10 Klasse. Die Übungen werden an jeden angepasst, weshalb ihre keine Vorerfahrungen braucht! Kommt einfach vorbei, um euch auszupowern. 😊

**Wann und wo?** Jeden Dienstag in der 7-8 Stunde in der Sporthalle der Bruno-Lorenzen-Schule. (Beginn: 14.02.2023)

**Ansprechpartner:** Ihr habt Interesse, aber noch Fragen? Dann meldet euch bei Herrn Stumpf.