



# Fitness-AG

Du hast Lust dich sportlich zu betätigen und möchtest dabei in vielseitigen Übungen, Spiel- und Bewegungsformen deine Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainieren? Dann bist du richtig bei der Fitness-AG.



In den Übungen, die dem Leistungsstand und den Wünschen der Teilnehmer angepasst werden, nutzen wir vornehmlich das eigene Körpergewicht, so dass sich die erlernten Übungen auch problemlos zu Hause durchführen lassen. Aber auch kleine Sportspiele erwarten dich beim Aufwärmen oder beim Abschluss.



Wer: Jahrgang 7-11  
Wann: 1. Treffen am Do, 15.08.24, 7. Std  
Wo: Gym-Halle  
Leitung: Herr Thobe

