

# AG: Fitness – Functional Workout

**Liebe Schüler und Schülerinnen,**

Es gibt zum zweiten Halbjahr folgendes neues Angebot:

## **FITNESS-AG – Functional Workout**

für Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klasse ist da!

In diesem Kurs lernt man viel **Bodyweight-Übungen** (Übungen mit dem eigenen Körpergewicht) kennen.

Spezielle Tools werden die Übungsauswahl bereichern und somit eine absolute Vielfalt ermöglichen.

Von einfachen bis zu sehr komplexen Übungen wird alles angeboten und du kannst selbst herausfinden, wo deine „körperlichen Grenzen“ sind.

Außerdem können Interessierte auf verschiedenen Leveln (Bronze, Silber, Gold) die Bedingungen des **Sportabzeichens** und/ oder das **Rettungsschwimmen** anstreben.

Hinzu kommt die **Vorbereitung auf Aufnahmeprüfungen** bei der Polizei/Bundeswehr oder einem Sportstudium. Dies betrifft vor allem die älteren Jahrgänge.

Wann: **mittwochs, 13.35 Uhr bis 15.00 Uhr** in der großen Halle (ggf. auch Sportplatz, nach Absprache auch Schwimmbad)

Klassen: 7 – Q4

Leitung: Herr Andreas Kant

Ort: Sporthalle

Zeit: Mittwoch, 13.35-15.00 Uhr

Beginn: 09.03.2022

