



# KRAFTSPORT AG

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist!“ (Juvenal, 60-127 n. Chr.)

Du möchtest unter theoretischen und praktischen Aspekten die Grundlagen des Kraftsports kennenlernen?! Du interessierst dich für unterschiedliche Trainingsmethoden wie z.B. Bodyweighttraining, Tabata oder Circuittraining?!

Du legst Wert auf eine zielgerichtete Weiterentwicklung deines eigenen Potenzials?! Oder du willst dich einfach nur mal wieder richtig auspowern....?!

Dann bist du HIER genau richtig! Komm in die **Kraftsport AG!** ↩

Wann: **donnerstags, 7./8. Std.**

Für wen: **Schüler/ Schülerinnen ab 9. Klasse**

Anmeldung bei: **Herr Weiß (per Teams-Nachricht)**

Begrenzte Teilnehmerzahl: **max. 8 Pers.**

Beginn: **21.09.23**