

BODY & BRAIN AG

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der Mittagsgruppe
Tag: **dienstags**
Zeit: **13.30 – 15.00 Uhr**
Ort: Campushalle B
Leiter: Z. Milic / K. Bischof

Was bietet euch die AG?

Body & Brain meint die Vereinigung zwischen **Körper und Geist!**

Trainingsinhalte

Aufwärmübungen ohne Ball

Gruppenspiele (Völkerball,
Basketball...)

Leichtes Konditionstraining

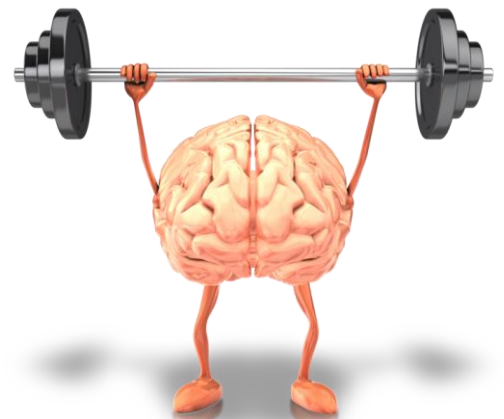
Überwachtes Kämpfen

Koordinationsübungen

Ganzkörpertraining

Dehnübungen

Entspannungsübungen...



Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann melde dich bei uns in der AG an!