

WIR BEWEGEN WAS WIR BEWEGEN UNS



Tempodrom
16.20 - 16.35 Uhr



Workout
16.40 - 16.55 Uhr



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

um körperlich Schritt zu halten, auf Kurs zu bleiben und die Gemeinschaft zu stärken, laden euch die Schulsportassisten*innen zum gemeinsamen Sport treiben ein.

Vom BEGINNER zum WINNER

Montags 16.20 - ca.17.20 Uhr

Das Bewegungsangebot richtet sich an alle, die sich gerne in einem vertrauten Umfeld bewegen. Wir wollen uns ohne Leistungsdruck mit motivierender Musik körperlich anstrengen. Ein Einstieg ist zu jeder Uhrzeit möglich.

Bringt ein kl. Handtuch und etwas zu trinken mit.

1

TEMPODROM

Durch verschiedene Lauf-(Walk) varianten wird der ganze Körper aktiviert.

2

WORKOUT

Ein Tababta Workout bringt verschiedene Bereiche des Körpers in Schwung.

3

TEAM-SPIEL

Ein Spiel mit Bewegungsherausforderungen bildet den Abschluss.

TEAM Spiel
17.00 - 17.20 Uhr

