

## Kursangebot der 12a

Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags
<b><u>Fitness- Body Workouts</u></b> für Einsteiger mit Sophie & Melli 18.00-18.45		<b><u>Full Body Workout</u></b> Niveau: super sweaty mit Nele & Emma 17.00-17.45 Uhr	<b><u>Fußballspezifische Fitness</u></b> für Fortgeschrittene mit Paul, Paul und Jacob 17.00-17.30 Uhr	<b><u>Zirkeltraining</u></b> für Fortgeschrittene mit Seymen und Sew 14-15 Uhr
	<b><u>Yoga</u></b> für Einsteiger mit Katherina 19.00-19.20 Uhr		<b><u>HIIT Workout</u></b> für Fortgeschrittene mit Furkan, Namik, Daniel 19-20 Uhr	<b><u>HIIT Workout</u></b> für Einsteiger mit Leon 19.00-19.20

## Kursbeschreibungen

<b><u>Fitness- Body Workouts</u></b> für Einsteiger mit Sophie & Melli montags: 18.00-18.45	Falls ihr Lust habt euren Körper fit zu halten und Sport zu treiben, dann seid ihr bei uns richtig. Wir möchten mit euch Workouts machen, die Spaß vermitteln und euch helfen weiterhin fit zu bleiben. Also Leute vergeudet keine Zeit und zeigt uns, dass ihr bereit seid mit zu machen!
<b><u>Full Body Workout</u></b> mit Nele und Emma mittwochs: 17.00-17.45 Uhr	Weißt du wie „super sweaty“ aussieht? Wir zeigen es dir in unserem Full-Body-Workout. Du wirst Muskeln spüren, die du vorher noch nie kanntest. Zusammen mit dir machen wir ein kleines Warm-up, dann 10min Arme, 10min Bauch und 10min Beine. Zum Schluss noch einen schönen, entspannten Cool-Down. Hast du Lust? Wir schon! Hab eine Flasche parat so/mit Wasser und deine Sport Ausrüstung.
<b><u>Fußballspezifische Fitness</u></b> für Fortgeschrittene mit Paul, Paul und Jacob donnerstags: 17.00-17.30 Uhr	Wenn du körperlich stärker im Fußball sein willst, bist du bei uns genau richtig! Komm rein und erlebe ein 30 minütiges fußballspezifisches Bodyworkout. Dieses hilft dir nicht nur im Zweikampf stärker und robuster zu werden, sondern verbessert zudem noch deine allgemeine körperliche Verfassungen, sodass du auf, aber auch neben dem Platz topfit bist. Ihr braucht nur sportliche Kleidung;)
<b><u>HIIT Workout</u></b> für Fortgeschrittene mit Furkan, Namik, Daniel donnerstags 19-20	Aussehen wie Cristiano Ronaldo oder LeBron James? Dies ist möglich mit Hilfe von HITT. Das ist die Abkürzung für High Intensity Interval Training. Dahinter steckt die Idee, mit kurzen Belastungs- und Erholungsphasen im Wechsel innerhalb kurzer Zeit ein möglichst effektives Trainingsergebnis zu erzielen Eine gute Ausdauer ist für jede Sportart essenziell. Mit Hilfe des HITT ist unter anderem die Verbesserung der Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer, maximale Sauerstoffaufnahme und eine Optimierung des Tempogefühls zu erwarten. Zögere nicht und sei du der nächste Michael Jordan!
<b><u>HIIT Workout</u></b> für Einsteiger mit Leon freitags 19.00-19.20	Ihr habt über Weihnachten zu viel Schokolade oder an Silvester doch einen Berliner zu viel gegessen, dann seid ihr bei mir genau richtig! Ich verspreche euch ein Workout, bei dem ihr richtig ins Schwitzen kommt und das NUR mit eurem EIGENEN Körper. Das S in Lockdown steht für sportliche Aktivitäten, also Let's go ran an den Speck!
<b><u>Yoga</u></b> für Einsteiger mit Katherina dienstags 19 Uhr	Ihr habt Lust 20 Minuten entspannt Sport zu treiben und möchtet etwas für euren Körper tun? Dann macht gerne mit! Ich biete euch an, 20 Minuten mit mir Yoga zu machen. Ihr braucht nur einen Teppich, eine Matte oder ein großes Handtuch. Zieht euch bitte bequeme Kleidung an. Wir sehen uns! :)
<b><u>Zirkeltraining</u></b> für Fortgeschrittene mit Seymen und Sew freitags 14.00-15.00 Uhr	Du wolltest schon immer mal eine neue Art zu trainieren ausprobieren? Dann bist bei dem Zirkeltraining genau richtig. Wir zeigen dir wie du ohne Equipment in kurzer Zeit Fit werden kannst. Zusammen mit uns wirst du das seit den 50er Jahren bei allen Sportlern bewährte Zirkeltraining kennenlernen. Dabei finden alle Übungen im direkten Anschluss aneinander statt, ohne nennenswerte Pause. Nach jedem abgeschlossenen Durchgang gibt es auch eine Wohlverdiente Pause vor dem nächsten. Wie viele Durchgänge es werden hängt ganz von dir ab. Wir freuen uns schon darauf mit euch ins Schwitzen zu kommen!