

Calisthenics-AG

– Dein Körper, dein Training!



Du hast Lust, stärker, beweglicher und fitter zu werden? Dann bist du in unserer Calisthenics-AG genau richtig!

Calisthenics ist mehr als nur Sport – es ist Training mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination kombiniert werden. Egal ob Klimmzüge, Liegestütze, Handstand oder coole Moves an der Stange – hier lernst du, was dein Körper wirklich draufhat.

Was dich erwartet:

- Spannende Übungen mit deinem eigenen Körpergewicht
- Erlernen von Grundübungen und ersten Tricks
- Ein Mix aus Kraft, Beweglichkeit und Spaß
- Stärkung von Muskulatur und Haltung
- Motivation in der Gruppe, statt ödem Einzeltraining

Egal, ob Anfänger oder schon Fortgeschrittener – bei uns zählt:

Jeder kann mitmachen und über sich hinauswachsen!

Komm vorbei und entdecke, wie viel Power in dir steckt!

Infos:

- Leiter: Herr Frölke
- Treffpunkt: Vor der Sporthalle (im Kraftraum)
- Tag: Donnerstag, 7. Stunde
- Maximale Teilnehmerzahl: 20
- Ab Jahrgangsstufe: 9