

Crossfit, Hyrox, Parcours, Bouldern – werde fitter als fit

Hey Schülerinnen und Schüler der Klassen 8 und 9!

Bist du bereit, dich neuen sportlichen Herausforderungen zu stellen und deine Fitness auf das nächste Level zu bringen? Dann ist dieses Projekt genau das Richtige für dich! Hier lernst du folgende Sportarten selbst kennen:

- ◆ **Crossfit:** Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in einem intensiven Workout.
- ◆ **Hyrox:** Der ultimative Fitness-Wettkampf, bei dem jeder mitmachen kann.
- ◆ **Parcours:** Geschicklichkeit und Mut in spannenden Hindernisparcours.
- ◆ **Bouldern:** Kletterspaß und Krafttraining an der Kletterwand.

Egal, ob du schon Erfahrung hast oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchtest – hier bist du richtig!

Am Dienstag werden wir das Stuntwerk in Senden besuchen!

€ Kosten: 8€ (Kosten Eintritt Stuntwerk) + ggf. Zugticket 📍 **Wo:** Sporthalle & Außenbereich der Schule 👟 **Mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche, Vesper und jede Menge Motivation!

Melde dich jetzt an und werde fitter als fit! 🏋️ 🧘

Sei dabei und zeig, was in dir steckt!

Montag: 8:20 – 11:50 Uhr
Dienstag: ca. 8:30 – 13:30
Uhr

