

AG's am KAG 2022/23



Krafttraining AG

Jg. 9 bis Q2

Frau Jarow (MSV)

Nicht Muskelpumpen, sondern allgemeine Fitness und Kraftaufbau stehen im Vordergrund dieser AG. An modernen Fitnessgeräten in unserem Studio im Dachgeschoss des Marktcenters erstellen wir ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm und begleiten dich beim Training. Gezielte Bewegungsabläufe können ein Ausgleich zum eintönigen und bewegungsarmen Schulalltag sein - Treppensteigen alleine zählt nämlich nicht.

Wann? donnerstags; 13.20 - 14.20 Uhr;
Wo? Sportforum des MSV am neuen Markt

Erstes Treffen: 25.08.2022

Anmeldung: Anmeldung über den Aushang oder im Sekretariat
max. 15 Teilnehmende

In Kooperation mit dem



**MECKENHEIMER
SPORTVEREIN e.V.**