

OGTS-Schnupper-Workshop

für Klassenstufe 5 bis Klasse 9

10. Klasse darf auch gerne kommen – ist aber für Euch nicht mehr im OGTS buchbar

Nach den Sommerferien gibt es einen neuen OGTS-Fitnesskurs

Calisthenic

Calisthenic ist ein Sportbegriff für eine Vielzahl an Bewegungsformen und Disziplinen. Es handelt sich dabei um Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Daher sowohl für Mädchen als auch für Jungen.

Zu den bekanntesten Übungen zählen der „Pull Up (Klimmzug), Push Up (Liegestütz), Dip (Barrenstütz), der Squat (Kniebeuge) und der Muscle Up (Zugstemme). Calisthenics stammt aus dem griechischen (kalos und stenos) und bedeutet „schöne Kraft“

Diesen Donnerstag, 2. Juni 2022, möchten wir Euch in einem Schnupper-Workshop diese Sportart näherbringen.

Übrigens: „Schnuppern“ = keine Kosten“

Donnerstag, 02.06.22

14.00 bis 16.00 Uhr

in der kleinen Turnhalle

Jeder ist herzlich willkommen, diese Sportart auszuprobieren.

Nach den Ferien kann dieser Kurs im Rahmen der OGTS gebucht werden.

