

AG1

Badminton

Leitung: Herr Wotte

Durch regelmäßiges Training das Spiel und die Technik verbessern. Das Training setzt sich aus klassischen Trainingsmethoden und Konditionstraining zusammen. Lernen durch Spiel und Spaß.



Ziele: Lernen der Regeln, Techniken und Taktiken

Zielgruppe:

5 6 7 8 9 10

Beginn: 12. Februar 2019

Dauer: 2. Halbjahr 2018/19

Ort: Sporthalle SZ Collhusen

Termin: 13.45 - 15.15

Mo Di Mi Do Fr

AG2

Krafttraining

Leitung: Herr Kuiper

Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit sind für ein gutes Körpergefühl wichtig. In dieser AG werden diese Bereiche durch gezielte Übungen trainiert.



Ziel: gezielter Muskelaufbau

Zielgruppe:

5 6 7 8 9 10

Beginn: 11. Februar 2019

Dauer: 2. Halbjahr 2018/19

Ort: Sporthalle SZ Collhusen

Termin: 13.45-15.15

Mo Di Mi Do Fr