

# **Fitness und Spiele**

## **Inhalte:**

- Ausdauertraining um Fitness aufzubauen
- Fitnessübungen, um die verschiedenen Muskelgruppen kennen zu lernen und Muskulatur aufzubauen
- Kennenlernen neuer kleiner Ball-, Fang- und Laufspiele
- Ausdenken eigener kleiner Spiele mit, aber auch ohne Sieger
- Einmaliger Besuch eines Fitnessstudios

## **Voraussetzungen:**

- Spaß an der Bewegung und im Umgang mit Bällen
- Achtung: Dies ist kein Fußballkurs, es geht nicht um die großen Spiele wie Fußball, Basket- oder Handball!!!
- Für den Besuch im Fitnessstudio ist eine kleine Gebühr zu bezahlen!