

Informationen zum Projekt

Fitness und Zumba

„Move it!“



Wer?	alle Schülerinnen und Schüler, die sich für Fitness begeistern Max. 20 Teilnehmer, ab 14 Jahren Ansprechpartner für das Projekt: Frau Happach-Hauck, Frau Lindner, Frau Bornschlegl
Was?	Wir sind unter professioneller Leitung gemeinsam im Training! Am 1. Tag Funktionales (Kraft-)Training mit Sporttherapeuten vom Körperwerk Am 2. Tag Zumba Training bei Dance Solution in Kaufbeuren Am 3. Tag Erkundung des Fitnessstudios Michael K. Fitness Clubs in Marktoberdorf. Wir dürfen Geräte testen und erhalten Infos über gesunde Ernährung und die Gefahr von Supplements.
Wo?	Dienstag, 28. Juli, 08:30 Uhr Treffpunkt Schule , bis ca. 11:30 Uhr Mittwoch, 29. Juli, 08:30 Uhr Treffpunkt Schule , bis ca. 11:30 Uhr Donnerstag, 30. Juli, 08:15 Treffpunkt Bahnhof Kaufbeuren – bis ca. 12:30 Uhr
Mitbringen?	gesunde Brotzeit und ausreichend Getränke, wetterangepasste Kleidung/Sportkleidung, Kopfbedeckung, Sonnencreme Dienstag: wettergerechte Sportkleidung, Turnschuhe für den Sport im Freien Mi.+Do.: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, evtl. kleines Handtuch
Anmeldung:	bis spätestens Mi. 1. Juli 2026 beim Klassenlehrer/in
Kosten?	10 € bitte beim Klassenlehrer abgeben bis spätestens Freitag, 10. Juli 2026