

Das CPGym eröffnet!

BECOME SOMEBODY

Trainingszeiten (ab 21.10.19):

Montag und Donnerstag jeweils 13.05 – 14.00 Uhr

(für Schülerinnen und Schüler ab der 9. Jahrgangsstufe)

Trainingsleitung: Dr. Eva Weingandt und Maximilian Reif

Dienstag 17.15 – 19.30 Uhr (für Lehrkräfte)

Die Trainingszeiten werden bei Bedarf erweitert.

Das ist zum Training mitzubringen:

Sportkleidung, Handtuch, Getränk in einer bruchsicheren Flasche, Benutzerausweis, gute Laune!

Zum Umziehen können die Umkleiden der TH 3 genutzt werden.



Um gesundheitsorientiert und effektiv trainieren zu können ist es notwendig, eine Einführungsveranstaltung zu belegen. Danach wird für die Schüler/innen ein Benutzerausweis ausgestellt, der zum Training mitzubringen ist. Das P-Seminar stellt ein Kompendium zur Verfügung, das alle Kraftübungen, die im CPGym durchgeführt werden können, enthält. Genauso können darin Informationen zur Trainingsmethodik und zu Ernährungsthemen nachgelesen werden.

Einweisungstermine: jeweils von 13.05-14.00 Uhr (je max. 12 Personen)

Montag, 21.10.19

Donnerstag, 24.10.19

Montag, 04.11.19

Donnerstag, 07.11.19

Eine Anmeldung ist **ab Dienstag, 15.10.19** in der 2. Pause am Stand des P-Seminars in der unteren Schulstraße möglich. Danach bitte persönlich bei Fr. Dr. Weingandt in V128 anmelden.

Wir freuen uns auf Euch!

Das W-P-Seminar Gesundheitsorientierter Lebensstil und Dr. Eva Weingandt