

# AG Steckbrief

für das Schuljahr 2020/21

Name der AG: **Bootcamp**

**Allgemeine Beschreibung:** Spätestens als Jürgen Klinsmann 2006 in der Deutschen National-Elf das funktionelle Training einführte, haben selbst die Fußballer (nach kurzem Staunen) begriffen, dass Funktionelles Training einen hohen Wert für die Leistungsfähigkeit hat.

Funktionelles Training bedeutet eigentlich nichts anderes, als den alltäglichen Bewegungen gemäß zu trainieren. Und genau das machen wir mit jeweils 2 mal 2 Zirkeln je Woche, um im Verlauf immer komplexer werdende Übungen zu meistern und Kraft und Ausdauer mit Spaß zu lauter und moderner Musik aufzubauen.

Maximale Teilnehmerzahl: **20**

Leitung der AG: **Frau Güllekers**

**Persönl. Voraussetzungen:**

**Spaß an Bewegung und der Wille mal über sich selbst hinauszuwachsen**

- AG Inhalte:**
- Kennenlernen der eigenen Stärken und Schwächen
  - Topfit in nur 40 Minuten jeder Woche
  - Leistungssteigerung