

Zusätzliche Angebote für Schülerinnen und Schüler (außerhalb der Unterrichtszeit)

„Biceps & Grips Health-Club“

(B & G Health-Club - Isabel Müller)

In unserem B & G Health-Club übernehmen Schülerinnen und Schüler die Aufgabe des Instructors. Sie sorgen nach entsprechender Eignung und Ausbildung dafür, dass jedes Mitglied individuell betreut wird. Der Unkostenbeitrag beträgt für Schüler 45,- €, Eltern und Ehemalige 90,- € jährlich.

Öffnungszeiten: siehe Homepage B&G

In den Ferien nach eigenem Plan
weitere Informationen unter

www.bicepsundgrips.com oder

Tel: 089/15 912-234

Klettertraining

(Bouldergrotte/Marcin Sobczak)

Für ganz besonders motivierte Schüler/innen gibt es hier die Möglichkeit die Kletterfähigkeiten unter Anleitung zu verbessern:

**Immer dienstags und donnerstags von
16:35 bis 18:00 Uhr, nach Absprache**

Basketball

(Turnhalle 1 und 2)



Jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 16:35 Uhr bis 18:00 Uhr findet ein Basketballtraining statt. Wer Interesse hat, wendet sich direkt an Frau oder Herrn Edhofer. Bei regelmäßiger Teilnahme zählt das Training als AG!

Die Mädchen und Jungs, die in einer der Schulmannschaften spielen wollen, und alle Mädchen und Jungen, die in der U-14 oder U15-Mannschaft gegen andere Vereine spielen wollen, sollten unbedingt regelmäßig am Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag von 16:35 Uhr bis 18:00 Uhr zum Training kommen.

Wir freuen uns auf euch!

Zusätzliche Angebote für Eltern

„Bizeps & Grips Health-club“ (B & G Health-club - Instrukto:ren)

Unser Gesundheitsclub steht auch allen Eltern offen. Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 90,- €.

Die Einweisung erfolgt durch geschulte Instrukto:ren.

Information: Frau Müller

www.bizepsundgrips.com

Öffnungszeiten: siehe Homepage B&G

Spinning und XCO – und Rückenschule (Turnhalle II - Erhard Nessler)

Leicht zu erlernende Trainingsformen, die eine perfekte Körperspannung garantieren und auch die tiefe Muskulatur erfassen, die sonst meist zu kurz kommt.

Ausdauer und Kraft lassen sich optimal verbinden!

Kurszeiten:
siehe Homepage

Spinning (Turnhalle II - Philipp Adolf)

Dienstag von 18:15 Uhr - 19:45 Uhr

Offene Keramikwerkstatt (Keramikwerkstatt - Nine Edelmann)



Mittwochs nach der Schule, also von 16:35 bis 18:00 Uhr kann jeder die Keramikwerkstatt nutzen, um eigene keramische Ideen zu verwirklichen. Dieses Angebot richtet sich vor allem auch an Eltern, Geschwister, Nachbarn und jeden, der schon immer mal töpfern wollte. Frau Edelmann steht für Fragen zur Verfügung, es ist aber kein Kurs und auch kein Betreuungsangebot.

Mittwochs 16:35 Uhr bis 18:00 Uhr;
Information: Frau Edelmann,
Tel 15912-202

Orientalischer Tanz (Billardraum - Maria Winkler)

für Frauen ..., Anfänger ..., Fortgeschrittene ..., jeden Alters ..., jeder Figur

Immer dienstags 16:45 Uhr bis 18:00 Uhr;
Information: Tel: 15912-0 (Sekretariat)