

Hyrox-AG –

Ausdauer trifft Kraft!

für Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 7-13

Donnerstag / 7.-8. / Halle Mühlenweg

nur in Woche B

Leitung: Herr Kleinke

Du hast Lust, Dich sportlich richtig auszupowern und gleichzeitig stärker zu werden? Dann bist Du in der Hyrox-AG genau richtig! Hyrox ist ein modernes Fitness-Event, das Ausdauer und Kraft auf spannende Weise kombiniert. In unserer AG trainieren wir Elemente aus Functional Fitness, Laufen und Athletik – alles angepasst auf Dein Fitnesslevel. Egal, ob Du sportlich erfahren bist oder einfach fitter werden willst: Hier zählt Dein Einsatz!

Mach mit, wachse über Dich hinaus und entdecke, wieviel Power in Dir steckt!