

## Bodybuilding für Einsteiger

Mit Unterstützung durch „Balance Fitness und Wellness“ in Einbeck

### Teilnehmende:

Jano Bork, Mia Engler, Paul Benjamin Faber, Markus Franz, Mark-Christian Hajdu, Emma Heise, Kostas Konstantianos, Tom Kopka, Darian Kram, Matti Krengel, Elisa Köneke, Emil Rose, Jannes Rose, Connor Sabrowski, Colin Thies, Silas von Ohlen

### Projektleitung:

Hannes Jörns, Pascal Rygulla, Leo Stahlmann, Matti Krengel

### Unsere Themen und Aktionen während der Projektwoche:

Wir haben die verschiedenen Fitness- und Trainingsgeräte kennengelernt und haben uns mit dem Trainieren mit und ohne Gewichten, dem richtigen Ausführen von Übungen, wie das klassische Bankdrücken, beschäftigt, aber auch die anatomischen Hintergründe erfahren.

### Aktion beim Schulfest:

Wir zeigen ein Video zu unseren Trainingserfahrungen.

### Wo?

Computerraum 1

### Wann?

14:00 – 16:30 Uhr

