

Fitnesskurs lässt die Muskeln spielen…



Auch in diesem Jahr konnte die Kooperation des Mariengymnasiums mit dem Fitnessbereich des MTV-Jever gepflegt werden. Die Teilnehmer des Fitnesskurses der Q1 konnten an zwei Terminen die erlernten Kenntnisse aus dem ersten Halbjahr in die Tat umsetzen.

Tatkräftige Unterstützung erhielten die Schüler dabei von den kompetenten und freundlichen Trainern des MTV.

Ein breites Spektrum an Fitnessgeräten stand den Schülern zur Verfügung, sodass jeder Muskel im Körper gezielt trainiert werden konnte.

Nach einer allgemeinen Erwärmungsphase auf dem Cross-Trainer, dem Rudergerät oder dem Spinning-Bike konnten die Schüler speziellen Muskelgruppen auf den Zahn fühlen.

Ob Deltamuskel beim Seitheben, Gluteus und Quadriceps bei der Beinpresse, Biceps femoris bei den Leg curls oder Pectoralis major beim langarmigen Butterfly – die Trainer waren mit dem Einsatz und den Leistungen der Schüler sehr zufrieden!!!

Der Spaß durfte natürlich auch nicht fehlen…

Fitnesskurs Q1 - mariengymnasium-jeve.de