

Wahlmodul 8 – Push your limits: Group Fitness

Lust auf ein Training, das sowohl Kraft als auch Ausdauer fordert? In diesem Wahlmodul erwarten dich zwei hochintensive Workouts – eines mit Fokus auf Kraft und eines auf Kondition – die deinen gesamten Körper fordern und dich an deine Grenzen bringen. Ergänzt wird das praktische Training durch einen kompakten Theorieblock rund um Trainingslehre, Ernährung und Verletzungsprophylaxe.

Im Krafttraining arbeitest du mit Langhanteln, Gewichtsscheiben und deinem eigenen Körpergewicht. Du stärkst alle grossen Muskelgruppen, verbesserst Kraftausdauer und Körperspannung und lernst, jede Übung technisch sauber auszuführen.

Das Konditionstraining kombiniert dynamische Cardio-Übungen, Sprünge, und Bodyweight-Training zu einem energiegeladenen Ganzkörper-Workout. Du steigert Ausdauer, Koordination und Kraft und trainierst dein Herz-Kreislauf-System.

Voraussetzungen: Keine – alle Fitnesslevels sind willkommen!

Achtung: Wird die Mindestanzahl nicht erreicht, findet das Modul nicht statt.

Wer/Wann:

Dienstag	23.06.26:	Wirtschaftsklassen 2.Lj.	0740-1145 / 1310-1715 Uhr
Freitag	26.06.26:	Wirtschaftsklassen 1.Lj.	0740-1145 / 1310-1715 Uhr
Dienstag	07.07.26:	Technikklassen 2.Lj.	0740-1145 / 1310-1715 Uhr
Freitag	10.07.26:	Technikklassen 1.Lj.	0740-1145 / 1310-1715 Uhr

Wo: Berufsfachschule Uster BFSU, Gymnastikraum

Mitbringen: Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und ganz viel Motivation

Verantwortliche Personen: Tamara Geiger, Luca Reinhart

