

Beschreibung des Sportkurses

Kursbezeichnung **Kraft Pump**

Kursstufe **13.2**

Kursleitung: **Hr. Loewenstein**

Inhalt des Sportkurses

Donnerstag Pump

Inhalt:

Effektives Langhanteltraining zur Steigerung der Kraftausdauer unter Berücksichtigung gesundheitsrelevanter Techniken mit motivierender Musik. Die Aufgaben der Hauptmuskelgruppen für den Bewegungsapparates werden erarbeitet und trainiert.

Ort und Zeit

Burgdorf; Donnerstag 7.+8.h