



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

# Aktuelles von der BSG

## **„Schulstress ade“**

### **Hallo Mädels!**

Ihr seid zwischen 12 und 17 Jahren alt?

Ihr wollt etwas für Euren Körper tun? Ihr habt Stress in der Schule? Der ganz normale Wahnsinn?

Dagegen wollen wir etwas tun! Wir schaffen Abhilfe mit Bewegung, Sport und viel Spaß bei aktueller Musik.

Sport bringt gute Laune und wir wollen euch motivieren, mit

-Fitness- und Ausdauertraining,

-Hantel- und Therabandübungen,

-Bauch-, Beine-, Po- und nicht zuletzt Rückentraining

-Entspannungsübungen und vieles mehr.

Also "rafft" Euch auf und "chilled" bei Bewegung und Sport! Es macht Spaß sich ohne Stress zu bewegen!

**Übungsleiterin: Kornelia Schulte**

**Donnerstags: 17.30 – 18.30 Uhr**

**Ort: Sporthalle der Kath. Grundschule, KGS  
Linnicher Straße, Jülich**