



Die Schülerinnen der 9. Jahrgangsstufe des Ravensberger Gymnasium mit Sportlehrerin Frau Elke Brünger (6. hinten links) und der Leiterin im LADY-FITNESS Simone Ramsel (2. vorne rechts).

Ravensberger Gymnasium feat. LADY-FITNESS

Abschlusstraining der 9. Jahrgangsstufe

Herford. Zum wiederholten Male fand im LADY-FITNESS Herford im Rahmen der Gesundheitstage des Ravensberger-Gymnasium ein besonderes Abschlusstraining für alle Mädchen der 9. Jahrgangsstufe statt.

In Kooperation und unter der Leitung des LADY-FITNESS führte Simone Ramsel (Sport- und Gymnastiklehrerin) durch ein 90-minütiges Workout. Die 32 Teilnehmerinnen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Während die 1. Gruppe den li-

enzierten und nur im LADY-FITNESS angebotenen Pace Trainingszirkel durchlief, nahm die zweite Gruppe parallel an einen speziellen Hip-Hop Tanzkurs teil. „ Die jungen Damen waren so motiviert, dass es für uns eine ganz besonderes Ereignis war an diesem Tag die sportliche Leitung übernommen haben zu dürfen“, so der Betreiber des LADY-FITNESS Herr Martin. Die Sportlehrerin Frau Brünger freute sich zusammen mit ihren Schülerinnen über diesen sehr gelungen Abschluss.