

## **Trainingsangebot des Sportzweigs des Tannenbusch Gymnasiums**

**Trainiere mit uns online und live  
dienstags und donnerstags ab 10:00**

### **Was passiert dort und wer kann teilnehmen?**

Alle können mitmachen, jedes Fitnesslevel ist willkommen

Elemente des Trainings: Lachen, Yoga, Kraft, Ausdauer

### **Finde ich gut. Wie nehme ich teil?**

Du benötigst Laptop oder Handy, WLAN und ein bisschen Platz.

Du klickst auf den Teilnahme-Link. Du erhältst ihn von deinen Klassenlehrern oder von uns.

Nach Klicken des Links musst du das zoom-Programm downloaden. Eine Registrierung ist nicht nötig. Der Vorgang dauert ca. 1-2min.

Und schon bist du im live Training und du siehst deinen Coach auf dem Bildschirm. Dein Video und den Mikro sind automatisch aus.

### **Wer gibt das Training und warum machen wir das?**

Bisher geplante Coaches: Paria Mahrokh, Michael Adelman, Stephan Münstermann, Sebastian Becker

Wir möchten unserer Schulgemeinschaft ein gutes Training bieten, in Kontakt bleiben und vielleicht einen kleinen Teil zu einem neuem Alltag beitragen.

Wir freuen uns auf Dich,  
deine Coaches vom Tabu ;-)



### **Paria Mahrokh**

Trainerlehrerin für Sport, Deutsch und Fechten  
Trainerin im Fechten & Modernen Fünfkampf  
Nationalmannschaft Moderner Fünfkampf bis 2017  
Klassenlehrerin der 5b

Sport, Arbeit mit Kids, Musik, Sprachen & Kulturen

Motto: Ever tried, ever failed. No matter. Try again, fail again. Fail better.

Kontakt: [email](#), Instagram: paria\_mahrokh



### **Michael Adelmann**

Lehrer für Sport und Mathematik  
DSHS Personal Trainer, Zertifizierter Yoga-Lehrer  
Klassenlehrer der 6b

Bouldern, Fitness, Mountainbiken, Outdoor,  
Freunde, Reisen, Philosophieren ;-)

Motto: Surround yourself with those on the same mission as you

Kontakt: [email](#), Instagram: coaching\_adelmann



### **Stephan Münstermann**

Lehrer für Sport und Biologie  
10 Jahre Coaching-Erfahrung (Athletik, Ernährung)  
Klassenlehrer der 8b

Fitness, Bass, Familie, Festivals, Boxen

Motto: Rock'n'Roll made me do it!

Kontakt: [email](#)



### **Sebastian Becker**

Lehrer für Sport, Sowi, Philosophie  
SV-Lehrer

Fußball, Volleyball, Badminton, Bouldern, Reisen,  
Familie/Freunde, Outdoor, Garten

Motto: folgt noch ;-)

Kontakt: [email](#)