



## *Humboldt bewegt sich!*

### Intensives Fitnessstraining

**ab 21. März wieder jeden Dienstag von 18.00 bis 19.00 Uhr**

Kostenfreier und gemeinsamer Sport für Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer, Eltern und Ehemalige sowie alle weiteren „Humboldtianer“.  
Treffpunkt: Haupteingang - unter der Aula.



## *Humboldt bewegt sich!*

**Wichtige Informationen**

#### Intensives Fitnessstraining

Voller Energie zur körperlichen Fitness. Eine intensive Trainingseinheit bringt den ganzen Körper in Schwung und bietet den optimalen Abschluss für einen ereignisreichen Tag. Das Training wird von einem externen qualifizierten Personaltrainer geleitet. „Humboldt bewegt sich“ wird vom Sportamt der Landeshauptstadt Düsseldorf begleitet.

- Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie Getränke sowie ein Handtuch oder eine Sport-/Isomatte mit.
- Es gibt keine WC-, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- Wenn Sie lange nicht mehr sportlich aktiv waren, sollten Sie vorher ärztlichen Rat einholen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
- Ansprechpartnerin: Frauke Klingebiel  
frauke.klingebiel@schule.duesseldorf.de  
0211/89-23 551



Humboldt-Gymnasium  
Düsseldorf

**Partner: Sportamt der Landeshauptstadt Düsseldorf**

**Ehemaligen-Verein der Schule: <https://alumni.net/>**