

F



Freifächer

Sport

Gymnasium, Wirtschaftsmittelschule, Informatikmittelschule

Das Angebot in Kürze

Bleiben Sie fit! Im Sport werden jedes Semester wechselnde Freifachkurse angeboten. Beachten Sie die Ausschreibungen im Mensaloch oder die Informationen Ihrer Sportlehrperson.

Voraussetzungen

Das Kursangebot steht allen Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums, der Informatik- und der Wirtschaftsmittelschule offen.

Durchführung und Anmeldung

1 Lektion pro Woche ausserhalb des Stundenplans: meist über Mittag oder von 17–18 Uhr. Die Anmeldung für das erste Semester erfolgt bis Ende der zweiten Schulwoche, jene für das zweite Semester vor den Sportferien, jeweils via SchulNetz. Die Anmeldung verpflichtet zum Besuch des Sportkurses während eines ganzen Semesters.

Mögliche Kurse

– Bodyforming: Bodyforming ist eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft,- Ausdauer- und Beweglichkeitstraining in der Gruppe. Trainieren Sie Ihren ganzen Körper mit gezielten Übungen, mit und ohne Hilfsmittel (Hanteln, Gewichtshandschuhe, Steps, Rutschtücher usw.). Die Übungen verbessern die Muskeldefinition und kurbeln die Fettverbrennung an.

- Beachvolleyball: Volley auf Sand – mit einfachen Aufbauübungen trainieren Sie Ihre technischen und spielerischen Fähigkeiten und lernen die Unterschiede zum Hallenvolley meistern.
- Tanz: Be part of the Schooldance-Award! Alle Niveaus und Tanzstile sind willkommen. Dieser Kurs wird jeweils nur im ersten Semester angeboten.
- Unihockey: Möchten Sie Unihockey spielen und sich mit Technik und Taktik auseinandersetzen? Der Kurs eignet sich für alle, die nicht in einem Verein spielen und sich mit dieser Sportart vertraut machen möchten.
- Basketball: Trainieren Sie die technischen Fähigkeiten, die Umsetzung taktischer Impulse und erweitern Sie die Regelkenntnisse. Wer Spass am Basketball hat und gerne mehr über diese Sportart lernen und vor allem auch besser werden möchte, ist willkommen.
- Badminton: Egal ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis – variationsreiche, technische und spielerische Übungen, aber vor allem Spiel- und Turnierspass (im Einzel und Doppel) warten auf Badminton begeisterte Spieler und Spielerinnen.

Kontakt

Ihre Sportlehrperson, www.kanti-baden.ch

**KANTI
BADEN**