

# Freifach Sport Schuljahr 2010/2011

**Angebot:**  
Krafttraining



**Kurzbeschreibung:**

Einführung ins Krafttraining für Einsteiger/innen sowie Beratung und individuelles Trainingsprogramm für Geübte. Verbesserung des Körperbewusstseins und der Kraft – Rumpfstabilisation, Kraftausdauer, Schnellkraft, Maximalkraft – je nach Bedürfnis. Empfehlenswert für alle Schülerinnen und Schüler – nicht nur als Ausgleich für die vorwiegend sitzende Haltung im Schulalltag.

**Zeitraum:**

Herbst bis Ostern

**Zeit:**

Dienstag, 11.40 - 12.25 Uhr

**Start:**

19.10.2010

**Turnhalle:**

Kraftraum

**Leitung:**

Josef Bucheli, Sportlehrer

**Min. / max. Anzahl:**

14/14

**Kosten:**

Fr.20.--