

Freikurs Outdoorsport



FACHSCHAFT SPORT



WER?

Dieser Freikurs ist offen für alle Kantischüler/-innen, die an einem regelmässigen und abwechslungsreichen Ausdauertraining interessiert sind.

WAS?

Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung draussen in der Natur. Es wird viel gelaufen, jedoch lernen wir auch andere Ausdauerformen kennen, wie Inline-Skaten, Biken, Schwimmen, Boot Camp Varianten – je nach Jahreszeit und Zusammensetzung der Gruppe. Auf spielerische und vielfältige Weise werden sich deine Kondition und dein Körpergefühl verbessern.

WOZU?

Das Ziel kann die Teilnahme an einem der unzähligen Laufwettkämpfe sein, eine optimale Vorbereitung für die Kantilaufwoche oder auch einfach der Spass am Training unter Gleichgesinnten. Die genauen Ziele werden mit der Gruppe diskutiert und anschliessend definiert.

INFORMATIONEN / KONTAKT

Der Kurs findet wöchentlich während zwei Lektionen statt. Fragen an dominik.voegeli@kssso.ch.

Laufen



**Boot-
campen**

Schwimmen



Inlinen

Biken



Bilder: EGC, 2018