

Projekt Nr. 3: Sport und Bewegung



- Sport und Bewegung
- Willkommen sind OS- Schüler aller Altersstufen, welche sich gerne bewegen und auch an ihre Grenzen gehen wollen
- Bewegung, ob im Ausdauer- oder Kraftbereich, Reaktionsfähigkeit, Koordination und Orientierung, ist der Grundgedanke dieses Projektes
- wandern, velofahren, Sportspiele, schwimmen, Karate, Ausdauer- und Krafttraining
- **Voraussetzung:** bei Wind und ungemütlichem Wetter sind wir ebenfalls unterwegs, Velostrecken über 30 km, wandern drei Stunden

Kursleitung: Sascha Schaack

Montag

Treffpunkt: Schule Meisterschwanden, Klassenzimmer (Zi 9)
Uhrzeit: 9.00 Uhr bis ca. 11.20 Uhr, 13.25 bis 15.00 Uhr
Mitzubringen: **Velo**, Sportsachen, Sportschuhe
Verpflegung: aus der Tasche, Trinkflasche

Dienstag

Treffpunkt: Schule Meisterschwanden, Klassenzimmer (Zi 9)
Uhrzeit: 8.20 Uhr bis ca. 11.40 Uhr, 13.25 bis 15.00 Uhr
Mitzubringen: in der Tasche Sportsachen, Sportschuhe, Handtuch
Verpflegung: aus der Tasche, Trinkflasche

Mittwoch

Treffpunkt: Schule Meisterschwanden, Klassenzimmer (Zi 9)
Uhrzeit: 8.15 Uhr bis ca. 11.40 Uhr
Mitzubringen: in der Tasche Sportsachen, Sportschuhe, Trinkflasche

Donnerstag

Treffpunkt: Schule **Sarmenstorf**, Pausenplatz
Uhrzeit: 8.30 Uhr bis ca. 14.30 Uhr
angezogen für zwei Stunden wandern,
Mitzubringen **in der Tasche:** Sportsachen, **zusätzliche** Sportschuhe, grosses Handtuch
Verpflegung: aus der Tasche, Trinkflasche

Freitag

Treffpunkt: Schule Meisterschwanden, Klassenzimmer (Zi 9)
Uhrzeit: 9.30 Uhr bis ca. 14.30 Uhr
Mitzubringen: **Velo**, in der Tasche **Schwimmsachen**, Handtuch
Verpflegung: aus der Tasche, Trinkflasche