



# FREIFACH SPORT

Die Kantonsschule Zofingen bietet allen Schülern und Lehrpersonen attraktive Trainingsmöglichkeiten in Spielsportarten und zur Verbesserung der persönlichen Fitness. Der Besuch eines Angebots ist auf freiwilliger Basis. Der Einstieg in die Freifach Sport-Angebote sind jederzeit möglich!

#### **VOLLEYBALL**

Volleyball ist ein beliebtes dynamisches und athletisches Spiel, auch die soziale Komponente spielt dabei eine Rolle. Geboten werden Trainingsmöglichkeiten für Beachvolley 2:2, Spiel 4:4 oder 6:6

Montags, 12:10 – 12:50 Uhr

Halle 1+2

wöchentliches Training ab Mo, 21.08.2023

## **BODYTONING**

Ganzheitliches Fitnesstraining ohne und mit Zusatzmaterial (Bodybars, Therabänder oder SlidePads). Die unterstützende Musik hilft über manche Anstrengung hinweg.

Gut zu wissen: Ein grosses Handtuch in jedes Training mitbringen und Trinkbehälter müssen verschliessbar sein.

Dienstags, 12:10 – 12:50 Uhr

Halle 6

wöchentliches Training ab Di, 22.08.2023

#### Badminton

Badminton bietet für alle Stärkenklassen eine Spiel- und Trainingsmöglichkeit. Das Spiel im Einzel- oder Doppelwettkampf schult die persönliche Taktik, Technik und Fitness.

Donnerstags, 12:10 – 12:50 Uhr

Halle 4

wöchentliches Training ab Do, 24.08.2023

## **FREIES SPIEL**

Gruppen und Abteilungsklassen haben die Möglichkeit selbständig die Halle für freie Spielmöglichkeiten zu nutzen. Die Reservation/ Absprache muss jeweils frühzeitig über die Sportlehrperson getätigt werden!

Freitags, 12:10 – 12:50 Uhr

Halle 4

Reservationsmöglichkeiten ab Fr, 25.08.2023