

# Sport und E-Sport

<b>Kursleitung</b>	Martin Lang
<b>Datum</b>	26. Januar 2026 – 30. Januar 2025
<b>Klassen</b>	7. bis 9. Klasse
<b>Bedingungen</b>	Freude an Sport und Denksport
<b>Elternbeitrag</b>	0.-
<b>Kursbeschreibung</b>	Sport als auch E-Sport bieten zahlreiche Möglichkeiten zur körperlichen und geistigen Aktivierung, fördern soziale Kompetenzen und können eine Menge Spass machen. In dieser Projektwoche möchten wir beide Welten miteinander verbinden und dir die Chance geben, deine eigenen Interessen zu entdecken und zu vertiefen.
<b>Ziel</b>	<p><b>Balance:</b> ausgeglichenen Mix aus körperlicher Bewegung und geistiger Herausforderung.</p> <p><b>Teamwork:</b> Gemeinsam sind wir stärker! In vielen Projekten steht das kooperative Arbeiten im Vordergrund.</p>
<b>Sonstiges</b>	<p><b>Besuch des Rockpalace in Aarau:</b> Wir werden das Rockpalace besuchen und verschiedene Sportarten ausprobieren. Ob Klettern, Bouldern oder Trampolinspringen – hier ist für jeden etwas dabei.</p> <p><b>Fitnesscenter-Besuch:</b> Gemeinsam besuchen wir ein Fitnesscenter und erkunden die verschiedenen Geräte. Ein erfahrener Trainer wird uns dabei begleiten und uns die richtige Übungsausführung zeigen.</p> <p><b>Eigenes Sportprojekt:</b> In kleinen Gruppen könnt ihr eigene sportliche Aktivitäten planen und durchführen.</p>

