

Adrenaline Sports

Kursleitung	Raphael Müller, Manuel Sax
Datum	Frühlingsferien, 26.04.27 – 30.04.27
Klassen	7-9
Bedingungen	- Freude an Bewegung - Gute Grundfitness - Neue Sportarten kennen lernen - Durchhaltevermögen
Elternbeitrag	50.-
Kursbeschreibung	In dieser Woche ist viel Bewegung mit drin: - Dehn- & Gleichgewichtsübungen - Surfskate - Surfen - Klettern / Bouldern - Fahrrad fahren - Nachtwandern Insgesamt werden wir drei Exkursionen durchführen: - Kletterhalle Lenzburg (mit Fahrrad) - OANA-Surfwelle (ÖV) - Nachtwanderung nach Schinznach Bad, mit Thermalbadbesuch.
Ziele	• Ich lerne neue Sportarten kennen (surfen, bouldern, skaten). • Ich habe Spass an Bewegung. • Ich teste mein Durhaltevermögen • Ich lerne, wie sich körperliche Bewegung positiv auf den eigenen Geisteszustand auswirken kann.
Sonstiges	

