



# FREIFACH SPORT

Die Kantonsschule Zofingen bietet allen Schülern und Lehrpersonen attraktive Trainingsmöglichkeiten in Sportarten 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

**Montag** 12:35 – 13:15 Uhr Halle 1 wöchentliches Training ab Mo, 19.08.2024

## BODYTONING

Ganzheitliches Fitnessstraining 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.

**Donnerstag** 12:35 – 13:15 Uhr Halle 6 wöchentliches Training ab Do, 22.08.2024

## 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!

**Donnerstag** 12:35 – 13:15 Uhr Halle 4 wöchentliches Training ab Do, 22.08.2024