

# Freifach Sport

Bewegung verbindet, stärkt und macht Spass!



Die Kantonsschule Zofingen bietet Schülerinnen und Schülern, Lehrpersonen sowie Mitarbeitenden ein abwechslungsreiches und attraktives Sportprogramm zur Förderung von Gesundheit, Fitness und Gemeinschaft.

Ob spielerischer Wettkampf, gezieltes Training oder Ausgleich zum Schulalltag – unsere Freifachangebote schaffen ideale Voraussetzungen, um sich regelmässig zu bewegen, neue Sportarten kennenzulernen und gemeinsam aktiv zu sein.

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Ein Einstieg in sämtliche Angebote ist jederzeit möglich – wir freuen uns auf jede und jeden, unabhängig von Vorkenntnissen oder Leistungsniveau.

## Bodytoning

**Dienstag | 12:35–13:15 Uhr | Halle 6**  
**Wöchentliches Training; Leitung:** Schiesser

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Stabilisation und Verbesserung der allgemeinen Fitness. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit vielseitigen Zusatzgeräten wie Bodybars, Therabändern oder SlidePads. Motivierende Musik sorgt für zusätzliche Energie und macht das Training zu einem abwechslungsreichen Erlebnis.

**Gut zu wissen:** Bitte ein grosses Handtuch sowie eine verschliessbare Trinkflasche mitbringen.

## Volleyball – Spieltraining

**Dienstag | 12:35–13:15 Uhr | Halle 4**  
**Wöchentliches Training; Leitung:** Haller

**Donnerstag | 12:35–13:15 Uhr | Halle 1**  
**Wöchentliches Training; Leitung:** Burger

Spielorientiertes Volleyballtraining unter fachkundiger Leitung. Technik, Taktik und Spielformen werden gezielt vermittelt und in abwechslungsreichen Übungen sowie im gemeinsamen Spiel angewendet. Je nach Gruppengrösse und Niveau wird Beachvolleyball (2:2) sowie Hallenvolleyball (4:4 oder 6:6) trainiert und gespielt. Das Angebot eignet sich sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für erfahrene Spielerinnen und Spieler.