

Kursbeschreibung

Der Freifachkurs Kraftraum ermöglicht Lernenden, ihre Fitness gezielt zu verbessern und eigenverantwortlich zu trainieren. Im Mittelpunkt stehen Kraftaufbau, allgemeine Fitness und ein gesundheitsorientiertes Training. Die Teilnehmenden trainieren im schuleigenen Kraftraum, setzen sich persönliche Ziele und werden bei Bedarf von Sportlehrpersonen unterstützt.

Methoden + Arbeitsweise

Die Lernenden planen und absolvieren ihr Training selbstständig im Kraftraum. Die Lehrpersonen beraten sie, geben Feedback und unterstützen bei ihren Zielen. Sicherheit, saubere Technik und ein sorgfältiger Umgang mit dem Material stehen dabei im Vordergrund.

Zielgruppe

Lernende der GB Wetzikon

Voraussetzungen

Interesse und Motivation für ein wöchentliches Training während 5 Wochen sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit den Geräten werden erwartet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sportkleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch sind erforderlich.

Teilnehmerzahl

6-12 Lernende: Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Durchführung bei mind. 6 Teilnehmenden

Kursdaten

5 x 1 Lektionen, Dienstag, 17., 24., 31.3. / 7., 14.4.2026

Kurszeiten

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung

Ethan Messinger

Anmerkungen zu Kosten und Preisen

CHF 40.00: müssen am ersten Kurstag bar oder per Twint als Depot bei der Kursleitung hinterlegt werden. Bei mindestens 80% Teilnahme also 4 von 5 Trainings wird der Betrag zurückerstattet.

Preisänderungen bleiben vorbehalten.

Kursort

Turnhalle Widum, Kraftraum

Anmeldefrist

13.03.2026

Auskünfte

Sekretariat OW Freifach, Tel. 044 931 31 31, sekretariat.owff@gbwetzikon.ch
www.gbwetzikon.ch