

**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, Mittwoch, 18., 25.3. / 1., 8., 15.4.2026

**Kurszeiten**

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

**Kursleitung**

Fabian Zehnder

**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](http://www.gbwetzikon.ch)