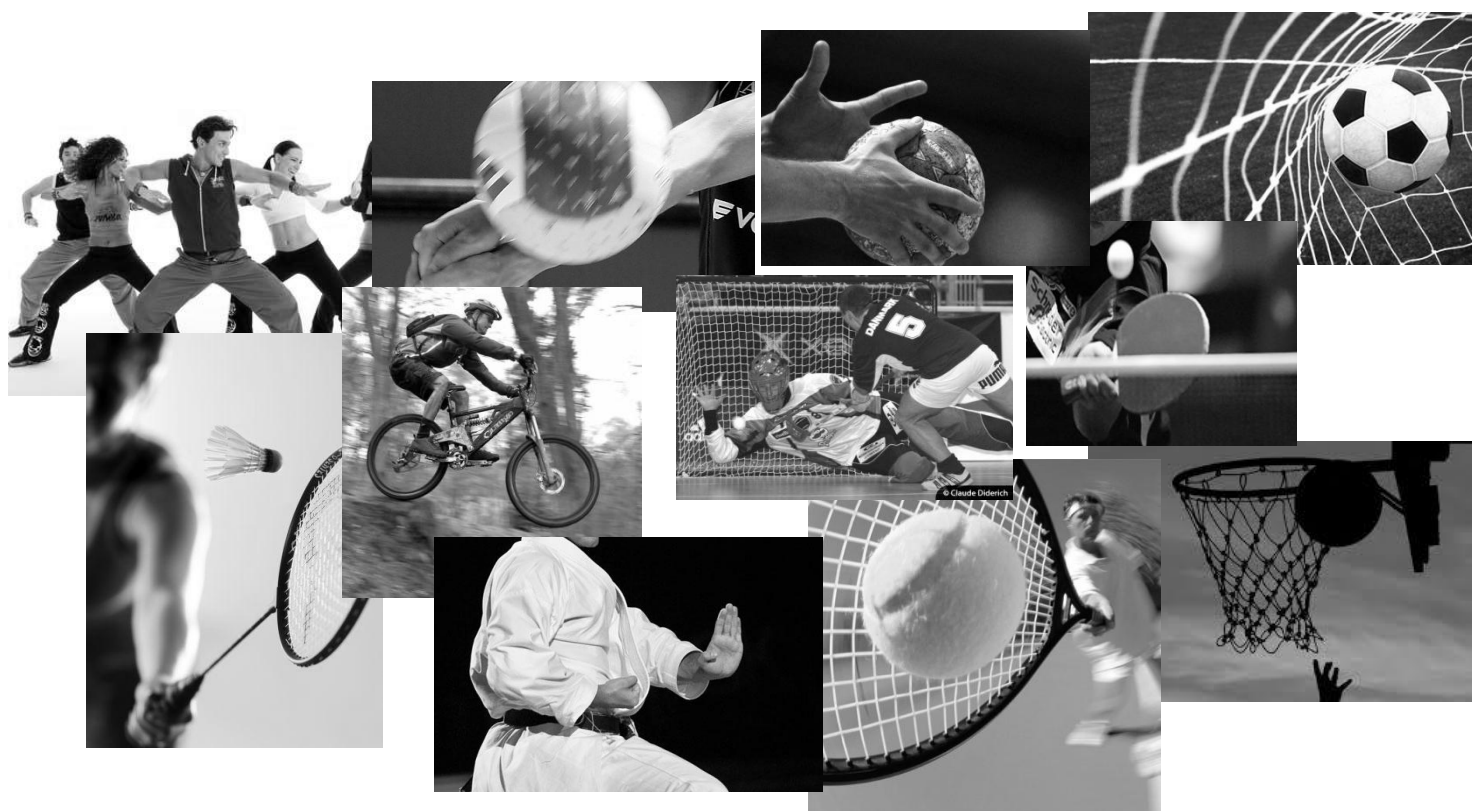




FREIWILLIGER SCHULSPORT 2015/2016 1. SEMESTER



INFORMATION UND ANMELDUNG

NEU mit Angeboten in Safenwil!

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler, liebe Eltern

Es freut uns sehr, den SchülerInnen wiederum ein tolles Bewegungsangebot bieten zu können. Unsere gut ausgebildeten SchulsportleiterInnen ermöglichen vielfältige sportliche Erlebnisse und ein fundiertes Training in den diversen Sportarten. Unsere Coachs, Jacqueline Koller und Mike Hirt, sorgen für die Angebote, den reibungslosen Betrieb und sind Ansprechperson für Ihre Fragen (siehe "Information" hinten). Ganz wichtig ist uns die Verbindlichkeit sowohl der Angebote, wie auch der Teilnahme. Die Anmeldungen müssen unbedingt über die offiziellen Formulare erfolgen, der Besuch der Kurse ist für die ganze vereinbarte Zeitdauer Pflicht. Abmeldungen aus Kursen sind nur in Ausnahmefällen und auf schriftliches Gesuch an die Hauptleitung möglich. Nun wünschen wir allen TeilnehmerInnen viel Spass und erfolgreiche Trainings!

*Schulleitungen der Schulen
Kölliken, Muhen und Safenwil-Walterswil*

KARATE



Du lernst in der Gruppe und speziell im Zweikampf, mit Aggressionen kreativ umzugehen und den Trainingspartner zu respektieren. Karate ermöglicht ein gutes Körperbewusstsein, entwickelt die Persönlichkeit und stärkt das Selbstvertrauen, bietet Sicherheit und macht Spaß!

Karate eroberte im Laufe der Zeit die Welt und ist heute eine international anerkannte Sportart.

Leiter:

Patrick Brunner (079 / 380 01 42)

Termin:

**Montag, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Turnhalle Muhen**

BIKEN



Spaß auf zwei Rädern!
Eine super Abwechslung in der Natur. Trainiere die
Konzentration, deine Geschicklichkeit, Kraft und
Ausdauer während dem du das Tempo auf deinem Bike
erleben und genießen kannst!
Lust dazu? Dann melde dich an und stelle dein Bike und
dein Helm schon mal bereit!

**Termin Frühlingsferien bis Herbstferien (Biken):
Montag, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr, Treffpunkt
Schulhausplatz Muhen**

**Termin Herbstferien bis Frühlingsferien (Hallentraining):
Montag, 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr
Turnhalle Muhen**

FUSSBALL

NEU!



Fussball begeistert weltweit unzählige Menschen durch seine Spannung und sein komplexes Spiel.

Das Team muss jede gefährliche Situation überstehen, sich vom Gegner nicht aus- oder überspielen lassen und seinerseits alles versuchen, um den Gegner auszutricksen. Dabei ist das Team immer nur so stark wie sein schwächstes Mitglied. Damit eine Mannschaft erfolgreich ist, darf die Spielfreude nie fehlen.

Lust auf mehr? dann melde Dich an.

Leiter:

Matthias Fritschi (079 / 383 45 64)

Termin:

Knaben: Montag, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Mädchen: Dienstag, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Rasenplatz / Turnhalle Oberstufenschulhaus Safenwil

BADMINTON



Ein dynamisches Spiel, schnell, fair und technisch anspruchsvoll! In Training und Spiel lernst du, mit dem Schläger umzugehen, Smashes, Drops und Drives so zu schlagen, dass dem Gegner kaum Zeit bleibt zu überlegen, wie er reagieren soll. Probiere es aus!

Leiterteam:

**Jacqueline Koller (079 / 468 69 37) und
Mike Hirt (076 / 595 78 68)**

Termin:

**Dienstag, 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr
Doppeltturnhalle 2 Kölliken**

ZUMBA



Mit Zumba kommt Party-Stimmung auf: Was sich anfühlt wie eine Latino-Party ist in Wirklichkeit ein Ausdauertraining, das Tanz und Fitness gekonnt vereint – und zwar gnadenlos. Doch leichte Tanzschritte und sexy Moves zu lateinamerikanischer Musik lassen Dich alle Anstrengungen vergessen.

NEU!

Leiterin:

Raquel Ogink (076 / 642 17 74)

Termin:

Dienstag, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Turnhalle Mehrzweckgebäude Safenwil

Leiterin:

Judith Frei (079 / 676 73 69)

Termin:

Donnerstag, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Doppeltturnhalle 1 Kölliken

TISCHTENNIS



Ein spannendes, schnelles und dynamisches Spiel!
Möchtest du dieses Spiel beherrschen und deine Technik
verbessern, damit du deine Gegner mit Leichtigkeit
besiegen kannst?

Dann melde dich an!

Leiterin:

Tatana Svobodova (079 / 415 31 57)

Termin:

**Donnerstag, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
MZH Kölliken**

BASKETBALL



Die Sportart Basketball ist nicht nur in Amerika, sondern auch in der Schweiz stark im Kommen. Basketball fördert nicht nur Teamgeist, Ausdauer und Koordination, sondern verbrennt auch noch ordentlich Kalorien und macht Spass.

Leiterin:

Katharina Neeser (079 / 243 75 86)

Termin:

**Freitag, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Doppelturnhalle 1 Kölliken**

UNIHOCKEY



Unihockey ist einfach, spannend, kreativ, schnell und sehr intensiv. Diese junge Sportart ist eine Mischung aus Feld- und Eishockey, gepaart mit der Fairness des Basketballs bei der Kondition und Geschicklichkeit gleichermaßen trainiert werden, ohne dass der Spaß dabei auf der Strecke bleibt.

Leiter:

Jonas Marti (079 / 376 86 79)

Termin:

**Freitag, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Doppeltturnhalle 2 Kölliken**

HANDBALL



Handball spielen heisst, schnell laufen, schlaue Kombinationen und sicher treffen. Handball ist ein attraktives und dynamisches Spiel, das aus einem starken und koordinierten Angriff und einer sicheren Abwehrarbeit in Zusammenarbeit mit dem Torhüter besteht.

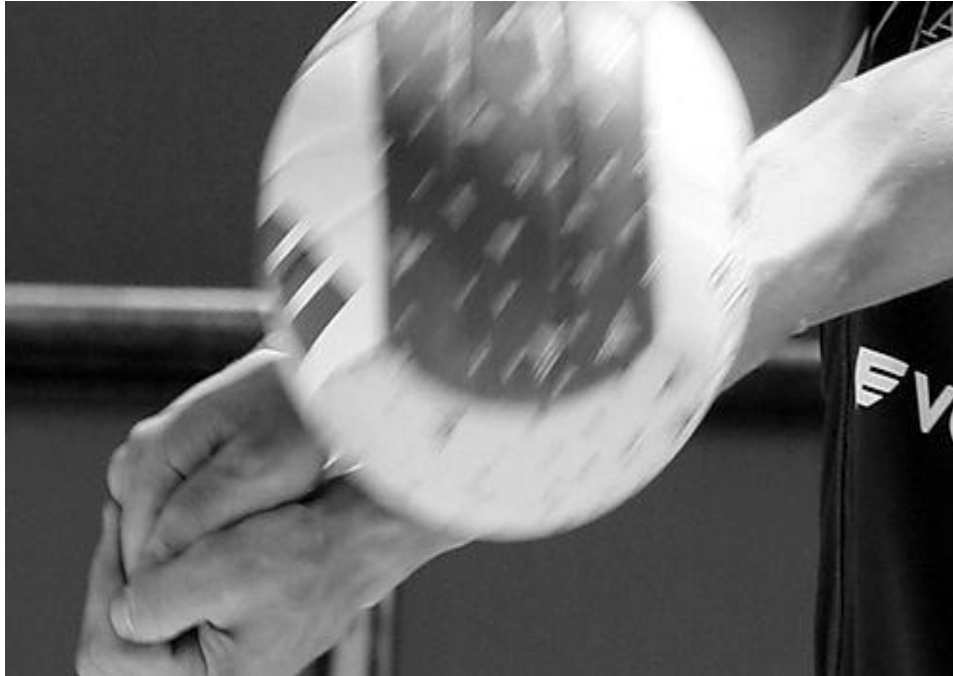
Leiter:

Livia Suter (079 / 261 06 43)

Termin:

**Freitag, 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
MZH Kölliken**

VOLLEYBALL



Die Trendsportart der Schweiz!
Wer kann sich heute noch leisten von Volleyball keine Ahnung zu haben. Möchtest auch du dieses Spiel lernen, damit du beim nächsten Beachvolleyballmatch in der Badi mithalten kannst? Dann hast du jetzt die Möglichkeit dieses Spiel von Grund auf zu lernen.

Leiter:
Pascal Künzel (079 / 479 94 95)

Termin:
Freitag, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr
Doppeltturnhalle 1+2 Kölliken

VEREINE

Bewegung und Sport sind wichtige Bestandteile unseres Lebens. Ihre Bedeutung ist vielfältig und ihr Wert reichhaltig. Bewegung und Sport sind nicht nur gut für unsere Gesundheit, sondern vermitteln auch Freude, Erlebnis, Erfolg und Freundschaft.

Neben dem Schulsport gibt es auch ein breites Angebot an Sportvereinen. Alle Angaben findest du im Internet.

www.muhen.ch

www.koelliken.ch

www.safenwil.ch



MUHEN

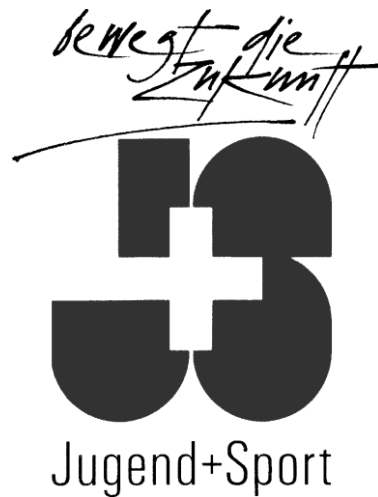
Damenturnverein
Fussballclub
Hobbytanz-Club 94
Schachclub
Sportschützen
Turnverein
Wandergruppe
Veloclub
Tennisclub
Frauenturnverein
Gymnastikgruppe
Männerriege
Schiessverein

KÖLLIKEN

Damenriege
Frauenturnverein
Männerturnverein
Schützenverein
Triathlon – Duathlon
Volleyballclub
Turnverein
Sportschützen
OL-Riege
Fitnessteam
Fussballclub

SAFENWIL / WALTERSWIL

Turnverein
Turnverein Satus
Turnverein STV
Feldschützen
Schützengesellschaft
Sportschützen
Velo-Moto-Club
Inlinehockey
Volleyballclub



Information:

Die Schulsportkurse **beginnen in der 2. Woche** nach den Sommerferien 2015 und enden vor den Sportferien 2016. Ob der Kurs durchgeführt wird zeigt sich erst nach Eingang der Anmeldungen. **Informationen dazu findest du in der ersten Schulwoche nach den Sommerferien im Aushang.**

Die Anmeldung ist verbindlich. Wer sich für die Teilnahme anmeldet, untersteht der normalen Absenzenordnung und ist verpflichtet, das ausgewählte Sportfach während des ganzen Schulsportsemesters zu besuchen!

Der Schulsport zählt nicht zum Pflichtpensum; er darf auch über das Maximalpensum hinaus belegt werden.
Die Teilnahme am Schulsport ist gratis!

Der Schulbusfahrplan richtet sich nach den offiziellen Schulstunden und nicht nach dem freiwilligen Schulsportangebot.

Anmeldeschluss: Freitag, 26. Juni 2015

Auskünfte:

Jacqueline Koller, N: 079 / 468 69 37, e-mail: bahiko@gmx.ch
oder

Mike Hirt, N: 076 / 595 78 68, e-mail: bahiko@gmx.ch