

## Sportatelier

# S01

## Fussball-Turnier

Plausch, Spass und Action – du misst dich mit deinen Mitschülern. Wenn du gerne Sport treibst, Talent und Glück hast, schaffst du es vielleicht bis ins Finale. Sportlichkeit und Fairness werden vorausgesetzt.

### Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 30

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x	x	x	x	x
Nachmittag	x	x	x	x	x

## Sportatelier

# S02

## Unihockey-Turnier

Plausch, Spass und Action – du misst dich mit deinen Mitschülern. Wenn du gerne Sport treibst, Talent und Glück hast, schaffst du es vielleicht bis ins Finale. Sportlichkeit und Fairness werden vorausgesetzt.

### Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 30

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x	x	x	x	x
Nachmittag	x	x	x	x	x

## Sportatelier

# S03

## Tischtennis-Turnier

Plausch, Spass und Action – du misst dich mit deinen Mitschülern. Wenn du gerne Sport treibst, Talent und Glück hast, schaffst du es vielleicht bis ins Finale. Sportlichkeit und Fairness werden vorausgesetzt.

### Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 20

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x	x	x	x	x
Nachmittag	x	x	x	x	x

## Sportatelier

# S04

## Basketball-Turnier

Plausch, Spass und Action – du misst dich mit deinen Mitschülern. Wenn du gerne Sport treibst, Talent und Glück hast, schaffst du es vielleicht bis ins Finale. Sportlichkeit und Fairness werden vorausgesetzt.

### Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 30

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x	x	x	x	x
Nachmittag	x	x	x	x	x

## Sportatelier

# S05

## Badminton-Turnier

Plausch, Spass und Action – du misst dich mit deinen Mitschülern. Wenn du gerne Sport treibst, Talent und Glück hast, schaffst du es vielleicht bis ins Finale. Sportlichkeit und Fairness werden vorausgesetzt.

## Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 30

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x	x	x	x	x
Nachmittag	x	x	x	x	x

## Sportatelier

# S06

## Minivolley/Beachvolley- Turnier

Plausch, Spass und Action – du misst dich mit deinen Mitschülern. Wenn du gerne Sport treibst, Talent und Glück hast, schaffst du es vielleicht bis ins Finale. Sportlichkeit und Fairness werden vorausgesetzt.

## Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 30

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x	x			
Nachmittag	x	x	x		

## Sportatelier

# S07

## Selbstverteidigung für alle

Auf die mentale Reife aufbauend, werden Abwehrtechniken für ganz konkrete Situationen trainiert.

[www.fitdays.ch](http://www.fitdays.ch)

## Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 10

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x			x	
Nachmittag	x		x	x	

## Sportatelier

# S08

## Ski- & Snowboardtag

Ski- und Snowboard- Tag im Schwarzsee.  
(Keine Anfänger)

## Tagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 60

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen		x			
Nachmittag		x			



## Sportatelier

# S09

## Karate

Mit Karate kannst du deine Beweglichkeit, Ausdauer und Konzentration steigern.

- Du lernst verschiedene Grundtechniken dieser Kampfkunst kennen.
- In praktischen Übungen erhältst du einen Einstieg in die Selbstverteidigung.

## Tagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 14

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x	x			
Nachmittag	x	x			

## Sportatelier

# S10

## Tennis, Squash & Padel

Schnupperkurs für Rückschlagspiele im Tennis- und Squashcenter Murten.

## Tagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 16

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x	x	x	x	x
Nachmittag	x	x	x	x	x

## Sportatelier

# S11

## athletic.ch – Fitness Murten

Einführung ins Fitnesstraining an Geräten und Functional.  
Ausgewogenes, gesundheits- und fitnessorientiertes Krafttraining.

[www.athletic.ch](http://www.athletic.ch).

**!!! Nur für die 11.H !!!**

### Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 12

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen		x		x	
Nachmittag	x	x	x	x	x

## Sportatelier

# S12

## Curling

Curling spielen wie Binia Feltscher? Früh übt sich, wer ein(e) Meister(in) werden will.

Während diesem Tagesatelier erhältst du einen Einblick ins Curling, in dem du das Spiel in der Theorie als auch in der Praxis kennenlernst.

## Tagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 20

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x		x	x	
Nachmittag	x		x	x	

## Sportatelier

# S13

## Eislaufen & Eishockey

Wir werden mit dem Zug nach Bern (Weyermannshaus) fahren und den Tag auf der Eisbahn verbringen (Schlittschuhe können dort gemietet werden).

Es besteht die Möglichkeit Eis zu laufen und/oder Eishockey zu spielen.

## Tagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 40

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen				x	x
Nachmittag				x	x

## Sportatelier

# S14

## Einführung Stabhochsprung

Der Franzose Renaud Lavillenie erreichte im Stabhochsprung die Weltrekordhöhe von 6.16m. Er sprang also mit einem Stab fast auf unser Schulhausdach. Nach dem Besuch von diesem Sportatelier wirst du nicht gerade diese Höhe überqueren, das Ziel ist es aber, dass du die Bewegungen des Stabhochsprunges lernst, damit du schlussendlich 20 Zentimeter höher als deine Körpergrösse springen kannst.

## Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 12

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x	x		x	x
Nachmittag	x	x		x	x

## Sportatelier

# S15

## Schlitteln

Schlitteln mit deinem eigenen Schlitten oder Bob auf der Piste.  
Schlitten können auch gemietet werden.  
Bergfahrt mit dem Sessellift.  
Helm obligatorisch!

## Tagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 30

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen	x	x			
Nachmittag	x	x			

## Sportatelier

# S16

## Tanzen

Bewegst du dich in deiner Freizeit gerne zu Musik?

Dann bist du hier genau richtig.

In diesem Workshop wirst du in die Bewegungen des Tanzens eingeführt. In einem ersten Schritt werden wir zusammen eine Tanzabfolge einstudieren. Später darfst du selber eine Tanzabfolge zusammenstellen.

## Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 25

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen				x	x
Nachmittag				x	x



## Sportatelier

# S17

## Hip Hop, Breakdance, House

Hörst du gerne Musik? Tanzst du gerne? Du wirst in diesem Atelier verschiedene Grundtechniken zu den Tanzstilen Hip Hop, Breakdance und House lernen. Die ganze Tanzkultur wird dir näher gebracht und du kannst dich freuen, dein Tanzbein zu schwingen...

## Halbtagesatelier

Anzahl Teilnehmer: 20

Findet statt:

	MO	DI	MI	DO	FR
Morgen		x	x		
Nachmittag					