

## Vorlage

### 2.6-1 Kursauschreibung

Senden an: [cecile.gast@turnsport.ag](mailto:cecile.gast@turnsport.ag)

Termin: mindestens 60 Tage vor dem Kurs

Anhang: Kursprogramm/Stundenplan  
\* **zwingend zur Eingabe bei Swisslos Sportfonds Aargau**

Kursname	Kreiskurs Fricktal
Untertitel Kurs:	2024
Beschreibung Lektionen / Inhalt des Kurses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lektion <b>Grossgeräte einmal anders:</b> Erlebe nicht alltägliche Kraft- und Ausdauerübungen an den Grossgeräten.</li> <li>2. Lektion <b>Pickleball:</b> Lerne die immer bekannter und beliebter werdende Sportart Pickleball kennen.  Die Sportart vereint Elemente aus Tennis, Badminton sowie Tischtennis und fördert Koordination, Ausdauer und strategisches Denken. Sie eignet sich für alle Altersgruppen und ist attraktiv für Neulinge sowie auch für Fortgeschrittene.</li> <li>3. Lektion <b>HIIT (Hochintensives Intervalltraining):</b> Es ist eine der derzeit angesagtesten Trainingsformen, um Fettverbrennung, Muskelmasse, Fitness und Energielevel zu verbessern.  Was erwartet die Teilnehmenden?  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensive Übungen, das sich mit Erholungsphasen abwechself.</li> <li>- Ein Beispiel für kurze, aber effektive Workouts, die maximale Ergebnisse in kürzerer Zeit liefern.</li> <li>- Abwechslung und Motivation</li> </ul> </li> </ol>

#### Infos

Sportarten (siehe Auswahl Webseite aargauaktiv)	Polysportiv
Zielgruppe	PräsidentInnen, technische LeiterInnen, Vorstandsmitglieder, Leiter und Leiterinnen

Ziel des Kurses	Die Teilnehmenden erhalten im Kurs Inputs und Ideen fürs Training sowie Wissen zu bestimmten Themen.		
Mitnehmen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lektion: Sportkleidung zum Mitmachen</li> <li>2. Lektion: Sportkleidung zum Mitmachen</li> <li>3. Lektion: Sportkleidung, Handtuch, Wasserflasche</li> </ol> <p>Allgemein mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe, Bildungspass/Kursausweis, STV-Ausweis</p>		
Hinweis / Bemerkung	Teilnehmeranzahl beschränkt. Die Anmeldungen werden nach deren Eingang berücksichtigt. Fricktaler Vereine haben Vorrang.		
Kursverantwortliche Person	Melanie Hort <a href="mailto:melanie.hort@ktv-fricktal.ch">melanie.hort@ktv-fricktal.ch</a> 076 546 82 23		
Kursleiter	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Grossgeräte einmal anders:</b> Claudia Hübscher</li> <li>2. <b>Pickleball:</b> Arno Krause</li> <li>3. <b>HIIT:</b> Denise Hasler</li> </ol>		
Kursdatum und Zeit	26. Oktober 2024 8.15 bis 11.45 Uhr		
Kursort:	Sporthalle, Hüttenweg 6, 5073 Gipf-Oberfrick		
Anmeldeschluss:	12. Oktober 2024		
Teilnehmerzahl ca. *	50	Max. Teilnehmer	60