



**BILDUNGSZENTRUM kvBL**  
Reinach. Muttenz. Liestal.

**Freiwilliger  
Schulsport**  
Schuljahr 2009/2010

# Freiwilliger Schulsport

als Kompensations- und Freifachangebot  
an der Kaufmännischen Berufsfachschule Liestal  
und  
als Freifachangebot an der Wirtschaftsmittel-  
schule und der Berufsfachschule für Detailhandel

Schuljahr 2009/2010

---

Liestal, im November 2009

Liebe Lernende

Wir freuen uns, Euch ein vielfältiges Angebot an freiwilligen Sportveranstaltungen zu unterbreiten.

## **Kaufmännische Berufsfachschule**

Mit dieser Ausschreibung möchten wir Euch Gelegenheit geben:

- weitere Sportarten kennenzulernen
- sich körperlich fit zu halten und/oder auf den Ernstfall vorzubereiten (Skisaison, Selbstverteidigung)
- zu gemeinsamen sportlichen Erlebnissen

Ihr könnt Euch vom Pflichtunterricht des 3. Lehrjahres befreien, indem Ihr vom Angebot des freiwilligen Schulsportes Gebrauch macht. Jede/jeder Lernende, die/der bis Ende des 2. Lehrjahres mindestens 30 Lektionen Freifachsport belegt und testiert hat, wird vom Sportunterricht des 6. Semesters befreit. Wer dies nicht nachweisen kann oder will, besucht im letzten Schuljahr den Sportunterricht nach Stundenplan.

## **Wirtschaftsmittelschule / Berufsfachschule für Detailhandel**

Es ist ein reines Freifachangebot, das Gelegenheit bietet neue Sportarten kennen zu lernen, sowie gemeinsame sportliche Begegnungen zu erleben.

### **Anmeldung**

In diesem Büchlein findet Ihr drei Anmeldetalons für die Kurse bis Ende Januar 2010 und drei Anmeldetalons für die Kurse Januar 2010 - August 2010. Bitte meldet Euch im Schulsekretariat an und beachtet die verbindlichen Anmeldetermine. Bei Kursen, die mit Kosten verbunden sind, ist die Anmeldung erst gültig, wenn der entsprechende Betrag einbezahlt worden ist. Sollten einzelne Kurse überbucht sein, so werden wir diese nach Möglichkeit doppelt oder ein zweites Mal führen.

Zur Befreiung vom Sportunterricht habt Ihr auf den Seiten 27 - 29 ein Testatblatt, auf dem der Kursleiter Eure Anwesenheit bestätigt.

### **Abmeldung**

Begründete Abmeldungen sind bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich. Kurzfristige Abmeldungen sind nur im Krankheitsfall möglich.

### **Unentschuldigte Absenzen**

**Bleibt jemand einem Kurs, für den sie/er sich angemeldet hat, unentschuldigt fern, so verwirkt man sich das Recht, an weiteren Kursen teilzunehmen.**

Nun hoffen wir, dass Euch unser Angebot anspricht und Ihr nicht nur aus kompensatorischen Ueberlegungen heraus, sondern aus Ueberzeugung und zum Vergnügen an diesen vielfältigen Veranstaltungen teilnehmen werdet. Die Schulleitung und die Fachgruppe Sport wünschen Euch schon heute erfolgreiche und vergnügliche Stunden.

Für die Schulleitung:

P. Engel  
R. Grünenfelder  
J. Studer

Für die Fachgruppe Sport:

H. Seiler

# Freiwilliger Schulsport im Schuljahr 2009/2010

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Kursdatum</b>	<b>Anmeldung</b>
Einleitung		
Kurs Nr. 1      Rock'n Roll 1	<b>Mo. 30.11.09</b>	<i>27.11.09</i>
Kurs Nr. 2      Rock'n Roll 2	<b>Mo. 07.12.09</b>	<i>27.11.09</i>
Kurs Nr. 3      Women's Gym	<b>Sa. 05.12.09</b>	<i>27.11.09</i>
Kurs Nr. 4      Sportklettern	<b>Sa. 12.12.09</b>	<i>27.11.09</i>
Kurs Nr. 5      Yoga	<b>Mo. 11./18.01.10</b>	<i>08.01.10</i>
Kurs Nr. 6      Unihockeyturnier	<b>Sa. 16.01.10</b>	<i>08.01.10</i>
Kurs Nr. 7      Selbstverteidigung	<b>Sa. 23.01.10</b>	<i>08.01.10</i>
Kurs Nr. 8      Schneesporttag	<b>Sa. 23.01.10</b>	<i>08.01.10</i>
Kurs Nr. 9      Wellness / Sole Uno	<b>Sa. 30.01.10</b>	<i>22.01.10</i>
Kurs Nr. 10     Volleyballturnier	<b>Sa. 06.02.10</b>	<i>22.01.10</i>
Kurs Nr. 11     Rebound, Entspannen und Sportmassage	<b>Mi. 17.03.10</b>	<i>12.02.10</i>
Kurs Nr. 12     Salsa (4x)	<b>Sa. 06./13./20./27.03.10</b>	<i>12.02.10</i>
Kurs Nr. 13     Golf 1	<b>Sa. 27.03.10</b>	<i>12.03.10</i>
Kurs Nr. 14     Golf 2	<b>Sa. 17.04.10</b>	<i>12.03.10</i>
Kurs Nr. 15     Power Yoga (2x)	<b>Mo. 12./19.04.10</b>	<i>12.03.10</i>
Kurs Nr. 16     Hip Hop / Streetdance	<b>Di. 20./27.04.10</b>	<i>09.04.10</i>
Kurs Nr. 17     Beachvolleyball	<b>Sa. 15.05.10</b>	<i>09.04.10</i>
Kurs Nr. 18     Beachvolleyball	<b>Mo. 23.08.10</b>	<i>09.04.10</i>
Anmeldeformular	Kurse Nr. 1 - 4	S. 13
Anmeldeformular	Kurse Nr. 5 - 8	S. 15
Anmeldeformular	Kurse Nr. 9 - 10	S. 17
Anmeldeformular	Kurse Nr. 11 - 12	S. 19
Anmeldeformular	Kurse Nr. 13 - 15	S. 21
Anmeldeformular	Kurse Nr. 16 - 18	S. 23
Kontrollbogen für Lernende		S. 25
Testatblatt für Lernende		S. 26 - 28

<b>Kurs Nr. 1</b>	<b>Rock'n Roll 1</b> <i>Jive Einführungskurs</i>	<b>3</b> <b>Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Erlernen des Grundschriffs und einfacher Figuren zu Rock'n Roll Musik. Der Jive ist die nicht gesprungene Art von Rock'n Roll.	
Ort	Gymnastikraum (hinter dem Kraftraum) der Sporthalle Kaserne	
Datum / Zeit	<b>Montag, 30. November 2009, 18.15 – 20.30 Uhr</b> Sporthalle Kaserne, Gymnastikraum	
Teilnehmerzahl	max. 10 Paare	
Ausrüstung	Turn- oder Tanzschuhe	
Kosten	--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Yves-Pierre Weidmann	
Besonderes	Wenn möglich als Paar anmelden. Einzelanmeldungen werden gerne berücksichtigt.	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 27. November 2009</b>		

<b>Kurs Nr. 2</b>	<b>Rock'n Roll 2</b> <i>Jive für leicht Fortgeschrittene</i>	<b>3</b> <b>Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Kurze Repetition des Grundschriffs, erlernen weiterer Figuren.	
Ort	Gymnastikraum (hinter dem Kraftraum) der Sporthalle Kaserne	
Datum / Zeit	<b>Montag, 7. Dezember 2009, 18.15 – 20.30 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	max. 10 Paare	
Ausrüstung	Turn- oder Tanzschuhe	
Kosten	--	
Vorkenntnisse	Man muss den <i>Jive Einführungskurs</i> gemacht haben oder viel Erfahrung im Paartanzen mitbringen.	
Leitung	Yves-Pierre Weidmann	
Besonderes	Wenn möglich als Paar anmelden. Einzelanmeldungen werden gerne berücksichtigt.	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 27. November 2009</b>		

<b>Kurs Nr. 3</b>	<b>Women's Gym</b>	<b>4 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Gymnastik und Hanteltraining für die Problemzonen mit Musik.	
Ort	Sporthalle Kaserne, Gymnastikraum	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 5. Dezember 2009, 09.00 – 12.00 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	6 - 15	
Ausrüstung	Sportbekleidung	
Kosten	--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Jürgen Zimmer	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 27. November 2009</b>		

<b>Kurs Nr. 4</b>	<b>Sportklettern</b> <i>Sportklettern für Anfänger und Fortgeschrittene</i>	<b>3 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	In der Kletterhalle 7 in der Nähe des Bahnhofs SBB in Basel wirst du auf einfachen Routen eine Einführung ins Sportklettern erhalten. Bald wirst du dich sicher fühlen und jede/r hat die Möglichkeit an seine Grenzen zu gehen.	
Ort	Kletterhalle 7 im Gundeldinger Feld	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 12. Dezember 2009, 10.30 – 12.45 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	max. 10	
Ausrüstung	Trainer oder kurze Hose, Turnschuhe	
Kosten	Fr. 10.--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Yves-Pierre Weidmann	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 27. November 2009</b>		

<b>Kurs Nr. 5</b>	<b>Yoga</b>	<b>4 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Yoga hat viele unterschiedliche Formen. Hier handelt es sich um einfache Übungen aus dem Hatha Yoga. Eine anschliessende Tiefenentspannung rundet den Abend ab.	
Ort	Gymnastikraum (hinter dem Kraftraum) der Sporthalle Kaserne	
Datum / Zeit	<b>Montag, 11. und 18. Januar 2010, 18.15 – 19.45 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	max. 16	
Kosten	--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Yves-Pierre Weidmann	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 8. Januar 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 6</b>	<b>Unihockeyturnier</b>	<b>4 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Nach einigen wenigen Aufwärmübungen spielen wir ein Turnier 4:4 (max. Mannschaftsgrösse 7)	
Ort	Sporthalle Kaserne	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 16. Januar 2010, 09.00 – 12.00 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	mind. 12 / max. 24	
Ausrüstung	Sportbekleidung	
Kosten	--	
Vorkenntnisse	--	
Leitung	Ivan Ruzek	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 8. Januar 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 7</b>	<b>Selbstverteidigung</b>	<b>4 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Grundbegriffe zur Selbstverteidigung kennen lernen.	
Ort	Sporthalle Kaserne, Gymnastikraum	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 23. Januar 2010, 09.00 - 12.00 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	mind. 14 / max. 22	
Ausrüstung	Sportbekleidung	
Kosten	Fr. 12.--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Caroline Martin / Ivan Ruzek	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 8. Januar 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 8</b>	<b>Schneesporttag</b>	<b>8 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Gemeinsam fahren wir mit Bus oder Zug in ein nahe gelegenes Schneesportgebiet. Dort werden wir Skifahren und Snowboarden.	
Ort	Zentralschweiz evtl. Berner Oberland	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 23. Januar 2010</b> Details werden eine Woche vorher bekannt gegeben	
Teilnehmerzahl	max. 16	
Ausrüstung	Sie muss selbst besorgt werden; Miete im Skigebiet möglich	
Kosten	ca. Fr. 70.-- / Person	
Leitung	Yves-Pierre Weidmann	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 8. Januar 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 9</b>	<b>Wellness / Sole Uno</b>	<b>4 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Wassergymnastik kennenlernen und anwenden. Anschliessend Erholung in den verschiedenen Wellnessbädern.	
Ort	Kurzentrum Rheinfelden	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 30. Januar 2010, 09.00 – 12.00 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	6 - 15	
Ausrüstung	Badekleid	
Kosten	Fr. 15.--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Jürgen Zimmer	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 22. Januar 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 10</b>	<b>Volleyballturnier</b>	<b>4 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Nach einigen wenigen Aufwärmübungen spielen wir ein Turnier 6:6 (max. Mannschaftsgrösse 7)	
Ort	Sporthalle Kaserne	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 6. Februar 2010, 09.00 – 12.00 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	mind. 12 / max. 24	
Ausrüstung	Sportbekleidung	
Kosten	--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Ivan Ruzek	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 22. Januar 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 11</b>	<b>Rebound, Entspannen und Sportmassage</b>	<b>3 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Zu Beginn des Kurses werden wir das Hüpfen auf dem Rebound lernen und darauf unseren Kreislauf so richtig in Fahrt bringen. Im zweiten Teil des Kurses erleben wir Mentales Training am eigenen Körper. Zum Schluss verwöhnen wir uns gegenseitig mit einer Massage und lernen dabei die Sportmassagetechnik kennen.	
Ort	Gymnastikraum (hinter dem Kraftraum) der Sporthalle Kaserne	
Datum / Zeit	<b>Mittwoch, 17. März 2010, 18.15 – 20.30 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	16	
Ausrüstung	Turnschuhe, Sportbekleidung, Trainer, Duschzeug, grosses Tuch oder Decke	
Kosten	--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Yves-Pierre und Claudia Weidmann	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 12. Februar 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 12</b>	<b>Salsa, Grundkurs</b>	<b>8 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Erlernen des Grundschriffs und einfacher Figuren zu südamerikanischer Musik	
Ort	Sporthalle Kaserne, Gymnastikraum (hinter dem Kraftraum)	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 6./13./20./27. März 2010 10.30 – 12.00 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	max. 10 Paare	
Ausrüstung	Turn- oder Tanzschuhe	
Kosten	--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Julian Sacharuk	
Besonderes	Wenn möglich als Paar anmelden. Einzelanmeldungen werden gerne berücksichtigt.	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 12. Februar 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 13</b>	<b>Golf 1</b> <i>Golf for beginners</i>	<b>4</b> <b>Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Auf einem Abschlagplatz und einem Puttinggreen werden zuerst die Schlagtechniken geübt. Anschliessend werden alle ihre golferischen Fertigkeiten auf der 9-Lochanlage testen können; Spass garantiert!	
Ort	Citygolf Bachgraben (Schwimmbad), Allschwil	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 27. März 2010, 10.30 – 13.30 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	max. 8	
Ausrüstung	Wetterfeste Kleider und Schuhe	
Kosten	Fr. 6.--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Yves-Pierre Weidmann	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 12. März 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 14</b>	<b>Golf 2</b> <i>Golf for advanced</i>	<b>4</b> <b>Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Es wird Abschlag und Annäherung (chippen) geübt und an der Technik ein wenig gefeilt. Der Hauptteil besteht darin, eine Runde auf der 9-Lochanlage zu spielen. Es besteht die Möglichkeit, die Spielberechtigung für den Citygolfplatz zu erwerben.	
Ort	Citygolf Bachgraben (Schwimmbad), Allschwil	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 17. April 2010, 10.30 – 13.30 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	max. 8	
Ausrüstung	Wetterfeste Kleider und Schuhe	
Kosten	Fr. 6.--	
Vorkenntnisse	Man muss den <i>Golf for beginners</i> gemacht haben oder Golf spielen können.	
Leitung	Yves-Pierre Weidmann	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 12. März 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 15</b>	<b>Power Yoga</b>	<b>4 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Der Unterschied von Power Yoga zum normalen Yoga ist die Kombination aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit Atemtechnik. Die einzelnen Bewegungselemente fließen ineinander über, wobei nach jeder Wiederholung der Elemente die Geschwindigkeit gesteigert wird. Neben dem Kräftigen und Dehnen der Muskeln sollen die Übungen helfen, die Energie im Körper spürbar zu machen und regen dabei die Atmung, den Kreislauf und die Verdauung an.	
Ort	Gymnastikraum (hinter dem Kraftraum) der Sporthalle Kaserne	
Datum / Zeit	<b>Montag, 12. / 19. April 2010, 18.15 – 19.45 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	max. 16	
Kosten	--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Yves-Pierre Weidmann	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 12. März 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 16</b>	<b>Hip Hop / Streetdance</b>	<b>4 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Erlernen verschiedener Grundschritte und einer kleinen Tanzchoreographie. Alles unter dem Motto: „Do the Hip Hop – Feel the beat“.	
Ort	Sporthalle Kaserne, Gymnastikraum	
Datum / Zeit	<b>Dienstag, 20. / 27. April 2010, 16.30 – 18.00 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	max. 15	
Ausrüstung	Sportbekleidung, Turnschuhe	
Kosten	--	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Marie-Therese Müller	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 9. April 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 17</b>	<b>Beachvolleyball</b>	<b>4 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Einführung oder Festigung in die Beachvolleyball-technik mit anschliessendem Turnier.	
Ort	Beachvolleyballfelder, St. Jakob-Anlage	
Datum / Zeit	<b>Samstag, 15. Mai 2010, 11.00 – 14.00 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	max. 16	
Ausrüstung	Sportbekleidung, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme	
Kosten	Fr. 6.-- / Person	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Yves-Pierre Weidmann	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 9. April 2010</b>		

<b>Kurs Nr. 18</b>	<b>Beachvolleyball</b>	<b>3 Lektionen</b>
Ziel / Beschrieb	Ein paar Übungen bringen uns auf Betriebstemperatur. Dann spielen wir ein Turnier.	
Ort	Beachvolleyballfeld im Schwimmbad Gitterli, Liestal	
Datum / Zeit	<b>Montag, 23. August 2010, 18.00 – 20.00 Uhr</b>	
Teilnehmerzahl	max. 16	
Ausrüstung	Sportbekleidung, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme	
Kosten	keine	
Vorkenntnisse	nicht notwendig	
Leitung	Yves-Pierre Weidmann	
Besonderes	--	
<b>Anmeldeschluss: Freitag, 9. April 2010</b>		



## Anmeldetalon für Kurse 1 - 4

Ich möchte mich für folgende Kurse anmelden:

Name/Vorname

Klasse

Bitte gewünschte Kurse ankreuzen!

<b>Kurs 1</b>	<input type="checkbox"/>	Rock'n Roll 1	Mo. 30.11.09
<b>Kurs 2</b>	<input type="checkbox"/>	Rock'n Roll 2	Mo. 07.12.09
<b>Kurs 3</b>	<input type="checkbox"/>	Women's Gym	Sa. 05.12.09
<b>Kurs 4</b>	<input type="checkbox"/>	Sportklettern	Fr. 10.-- Sa. 12.12.09

Datum

Unterschrift

Wenn die Maximalteilnehmerzahl überschritten wird, finden zusätzliche Kurse an Ausweichdaten statt.

**Anmeldetermin: Freitag, 27. November 2009**

Anmeldetalon auf dem Schulsekretariat abgeben.

Mit der Anmeldung müssen auch die entsprechenden Kurskosten einbezahlt werden.







## Anmeldetalon für Kurse 5 - 8

Ich möchte mich für folgende Kurse anmelden:

Name/Vorname

Klasse

Bitte gewünschte Kurse ankreuzen!

<b>Kurs 5</b>	<input type="checkbox"/>	Yoga	Mo. 11./18.01.10
<b>Kurs 6</b>	<input type="checkbox"/>	Unihockeyturnier	Sa. 16.01.10
<b>Kurs 7</b>	<input type="checkbox"/>	Selbstverteidigung	Fr. 12.-- Sa. 23.01.10
<b>Kurs 8</b>	<input type="checkbox"/>	Schneesporttag	ca. Fr. 70.-- Sa. 23.01.10

Datum

Unterschrift

Wenn die Maximalteilnehmerzahl überschritten wird, finden zusätzliche Kurse an Ausweichdaten statt.

**Anmeldetermin: Freitag, 8. Januar 2010**

Anmeldetalon auf dem Schulsekretariat abgeben.

Mit der Anmeldung müssen auch die entsprechenden Kurskosten einbezahlt werden.







## Anmeldetalon für Kurse 9 - 10

Ich möchte mich für folgende Kurse anmelden:

Name/Vorname

Klasse

Bitte gewünschte Kurse ankreuzen!

<b>Kurs 9</b>	<input type="checkbox"/>	Wellness / Sole Uno	Fr. 15.--	Sa. 30.01.10
---------------	--------------------------	---------------------	-----------	--------------

<b>Kurs 10</b>	<input type="checkbox"/>	Volleyballturnier		Sa. 06.02.10
----------------	--------------------------	-------------------	--	--------------

Datum

Unterschrift

Wenn die Maximalteilnehmerzahl überschritten wird, finden zusätzliche Kurse an Ausweichdaten statt.

**Anmeldetermin: Freitag, 22. Januar 2010**

Anmeldetalon auf dem Schulsekretariat abgeben.

Mit der Anmeldung müssen auch die entsprechenden Kurskosten einbezahlt werden.







## Anmeldetalon für Kurse 11 - 12

Ich möchte mich für folgende Kurse anmelden:

Name/Vorname

Klasse

Bitte gewünschte Kurse ankreuzen!

<b>Kurs 11</b>	<input type="checkbox"/>	Rebound, Entspannen/Sportmassage	Mi. 17.03.10
----------------	--------------------------	----------------------------------	--------------

<b>Kurs 12</b>	<input type="checkbox"/>	Salsa	Sa. 06./13./20./27.03.10
----------------	--------------------------	-------	--------------------------

Datum

Unterschrift

Wenn die Maximalteilnehmerzahl überschritten wird, finden zusätzliche Kurse an Ausweichdaten statt.

**Anmeldetermin: Freitag, 12. Februar 2010**

Anmeldetalon auf dem Schulsekretariat abgeben.







## Anmeldetalon für Kurse 13 - 15

Ich möchte mich für folgende Kurse anmelden:

Name/Vorname

Klasse

Bitte gewünschte Kurse ankreuzen!

<b>Kurs 13</b>	<input type="checkbox"/>	Golf 1	Fr. 6.--	Sa. 27.03.10
<b>Kurs 14</b>	<input type="checkbox"/>	Golf 2	Fr. 6.--	Sa. 17.04.10
<b>Kurs 15</b>	<input type="checkbox"/>	Power Yoga		Mo. 12./19.04.10

Datum

Unterschrift

Wenn die Maximalteilnehmerzahl überschritten wird, finden zusätzliche Kurse an Ausweichdaten statt.

**Anmeldetermin: Freitag, 12. März 2010**

Anmeldetalon auf dem Schulsekretariat abgeben.

Mit der Anmeldung müssen auch die entsprechenden Kurskosten einbezahlt werden.







## Anmeldetalon für Kurse 16 - 18

Ich möchte mich für folgende Kurse anmelden:

Name/Vorname

Klasse

Bitte gewünschte Kurse ankreuzen!

<b>Kurs 16</b>	<input type="checkbox"/>	Hip Hop/Streetdance	Di. 20./27.04.10
<b>Kurs 17</b>	<input type="checkbox"/>	Beachvolleyball	Fr. 6.-- Sa. 15.05.10
<b>Kurs 18</b>	<input type="checkbox"/>	Beachvolleyball	Mo. 23.08.10

Datum

Unterschrift

Wenn die Maximalteilnehmerzahl überschritten wird, finden zusätzliche Kurse an Ausweichdaten statt.

**Anmeldetermin: Freitag, 9. April 2010**

Anmeldetalon auf dem Schulsekretariat abgeben.

Mit der Anmeldung müssen auch die entsprechenden Kurskosten einbezahlt werden.





## Kontrollbogen für Lernende

Ich habe mich für folgende Kurse angemeldet:

<b>Kurs 1</b>	<input type="checkbox"/>	Rock'n Roll 1	Mo. 30.11.09
<b>Kurs 2</b>	<input type="checkbox"/>	Rock'n Roll 2	Mo. 07.12.09
<b>Kurs 3</b>	<input type="checkbox"/>	Women's Gym	Sa. 05.12.09
<b>Kurs 4</b>	<input type="checkbox"/>	Sportklettern	Sa. 12.12.09
<b>Kurs 5</b>	<input type="checkbox"/>	Yoga	Mo. 11./18.01.10
<b>Kurs 6</b>	<input type="checkbox"/>	Unihockeyturnier	Sa. 16.01.10
<b>Kurs 7</b>	<input type="checkbox"/>	Selbstverteidigung	Sa. 23.01.10
<b>Kurs 8</b>	<input type="checkbox"/>	Schneesporttag	Sa. 23.01.10
<b>Kurs 9</b>	<input type="checkbox"/>	Wellness / Sole Uno	Sa. 30.01.10
<b>Kurs 10</b>	<input type="checkbox"/>	Volleyballturnier	Sa. 06.02.10
<b>Kurs 11</b>	<input type="checkbox"/>	Rebound/Entspannen/Sportmassage	Mi. 17.03.10
<b>Kurs 12</b>	<input type="checkbox"/>	Salsa	Sa. 06./13./20./27.03.10
<b>Kurs 13</b>	<input type="checkbox"/>	Golf 1	Sa. 27.03.10
<b>Kurs 14</b>	<input type="checkbox"/>	Golf 2	Sa. 17.04.10
<b>Kurs 15</b>	<input type="checkbox"/>	Power Yoga	Mo. 12./19.04.10
<b>Kurs 16</b>	<input type="checkbox"/>	Hip Hop / Streetdance	Di. 20./27.04.10
<b>Kurs 17</b>	<input type="checkbox"/>	Beachvolleyball	Sa. 15.05.10
<b>Kurs 18</b>	<input type="checkbox"/>	Beachvolleyball	Mo. 23.08.10

# Testatblatt Kompensations- und Freifach-Berufsschulsport

Name/Vorname

Klasse

Kurs	Anzahl Lektionen	Bestätigung/Unterschrift Kursleiter
1 <b>Rock'n Roll 1</b>	3 Lektionen	
2 <b>Rock'n Roll 2</b>	3 Lektionen	
3 <b>Women's Gym</b>	4 Lektionen	
4 <b>Sportklettern</b>	3 Lektionen	
5 <b>Yoga</b>	4 Lektionen (2x2)	
6 <b>Unihockey- turnier</b>	4 Lektionen	

7 <b>Selbstverteidi- gung</b>	4 Lektionen	
8 <b>Schneesporttag</b>	8 Lektionen	
9 <b>Wellness / Sole Uno</b>	4 Lektionen	
10 <b>Volleyball- turnier</b>	4 Lektionen	
11 <b>Rebound / Entspannen / Sportmassage</b>	3 Lektionen	
12 <b>Salsa</b>	8 Lektionen (4x2)	
13 <b>Golf 1</b>	4 Lektionen	
14 <b>Golf 2</b>	4 Lektionen	

15 <b>Power Yoga</b>	4 Lektionen (2x2)	
16 <b>Hip Hop / Streetdance</b>	4 Lektionen (2x2)	
17 <b>Beachvolley- ball</b>	4 Lektionen	
18 <b>Beachvolley- ball</b>	3 Lektionen	