

**Fakultativ
Sport**

**Kollegium Heilig-Kreuz
2016-2017**

FITNESS



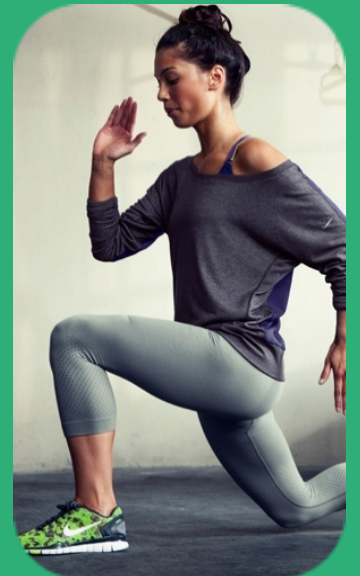
**Mens
sana in corpore
sano**

INFORMATIONEN

Der fakultativ Sport des Kollegium Heilig Kreuz bietet Ihnen wiederum einen attraktiven Fitnesskurs an. Wenn Sie interessiert sind ausserhalb des Sportunterrichts, sich zusätzlich physisch anzustrengen, Ihren Körper zu kräftigen oder einfach Lust haben andere Leute in einem sportlichen Rahmen zu treffen, dann ist der fakultativ Sport genau das richtige für Sie!

Wir bieten unterschiedlichste Aktivitäten an wie z.b. Spinning, T-Bow, Kräftigung, Crossfit, Tanz... und vieles mehr! Jede Aktivität wird jeweils freitags von 12.30 - 13.00 Uhr in der Halle A unterrichtet.

Wenn Sie motiviert sind am Programm teilzunehmen, dann schreiben Sie sich auf der Internetseite des Kollegium Heilig Kreuz ein (www.cscfr.ch), Link „Aktivitäten“ -> Sport -> Freifach Sport. Wenn Sie nur gelegentlich am Fakultativ Sport teilnehmen möchten, dann schreiben Sie sich trotzdem auf der Internetseite ein. Wenn Sie noch Fragen haben, dann zögern Sie nicht die verantwortliche Sportlehrperson, Frau Rieger, zu kontaktieren (riegerm@edufr.ch). Kommen Sie zahlreich am 23.9.2016 um 12.30 Uhr in die Halle A zur ersten Fitnesslektion!



Fragen?



Zeitplan - Ort:	Aktivitäten:	Daten:	
von 12.30-13.00Uhr Halle A Kollegium Heilig- Kreuz	T-Bow	23.9.	30.9.
	Crossfit	7.10.	14.10.
	Spinning	4.11.	11.11.
	LCB	18.11.	25.11.
	Circuit	2.12.	9.12.
	Power Yoga	16.12.	13.1.

Weitere Infos zum Fakultativ Sport: www.cscfr.ch —> Aktivitäten --> Sport --> Freifach Sport