

05 Schwingen



Treffpunkt

Bahnhof Rapperswil
Brezelkönig

08.00 Uhr

Vormittag

08.30-11.30 Uhr

- Einblick in den Schwingsport
- Erlernen der Schwingtechniken
- Spielformen
- Tipps und Tricks
- Instruktionen der Experten

Mittagessen

11.45-13.00 Uhr

Sportanlagen Grünfeld

Das gemeinsame Mittagessen ist von der Schule organisiert.

Nachmittag

13.00-16.30 Uhr

Spieltournament (Ultimate Frisbee, Unihockey und Fussball)

Mitbringen

- alte Trainingskleider, Verpflegung, Duschzeug fürs Schwingen
- Sportkleider Nachmittag (outdoor)
- Sonnenschutz
- evtl. Regenschutz
- Wasserflasche

16.30 Uhr

Sportbus ab Grünfeld zum Bahnhof Rapperswil