



# SPORTKURSE AN DER AGS

## FITNESS (ALLROUND)

HS21/22: 18.08.21 – 19.01.22  
FS22: 26.01.22 – 29.06.22

Kurs A: Mittwoch, 18.00 – 19.10 Uhr  
Kurs B: Mittwoch, 19.15 – 20.25 Uhr

## FITNESS (ALLROUND)

**KURSBESCHREIBUNG** Krafttraining an Geräten. CrossFit-Uebungen mit langen und kurzen Hanteln. Ausdauertraining an Velo-Ergometern, Rudergeräten und Laufbändern. Bei Interesse werden auch Wirbelsäulengymnastik und Step-Aerobic angeboten. Als ideale Ergänzung bietet sich der Montagskurs Fitness+ (Kraft-Ausdauertraining) an.

Eintritt in den laufenden Kurs ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.

**SEMESTER/DAUER** HS21/22: 18.08.21 – 19.01.22  
FS21: 26.01.22 – 29.06.22

**KURSDAUER** 1.5 Lektionen pro Woche

**TAG/ZEIT** Kurs A: Mittwoch, 18.00 – 19.10 Uhr  
Kurs B: Mittwoch, 19.15 – 20.25 Uhr

**ORT** Sandgrubenturnhalle 3, Fitnessraum

**KOSTEN** pro Kurs CHF 150.00  
Berufsschullernende mit Schul- oder Lehrort Basel-Stadt kostenlos

**KURSLEITUNG** Stefan Buhl

**INFORMATIONEN** Sekretariat AGS, 061 695 62 23, [ags.sport@edubs.ch](mailto:ags.sport@edubs.ch)

**ANMELDUNG** mit Talon oder über [www.agsbs.ch](http://www.agsbs.ch)

