

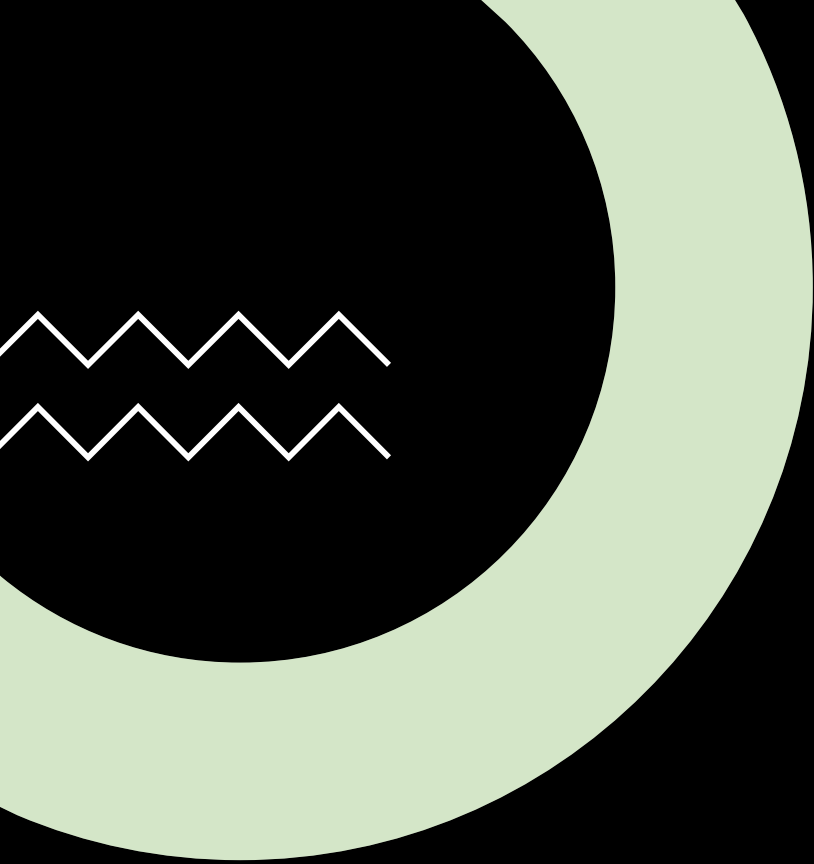
Sportaktionstage Franziskusgymnasium 23.08 – 27.08.2021

Sport, Spaß und Bewegung!

Erlebe die große Vielfalt des Sports!

Das Franziskus macht mobil!





Anmeldung

Liebe Schülerinnen und Schüler,
Schön, dass ihr Interesse an den Sportaktionstagen habt!
Nachfolgend sind alle Informationen zu euren Lieblingsangeboten aufgelistet, die ihr braucht.

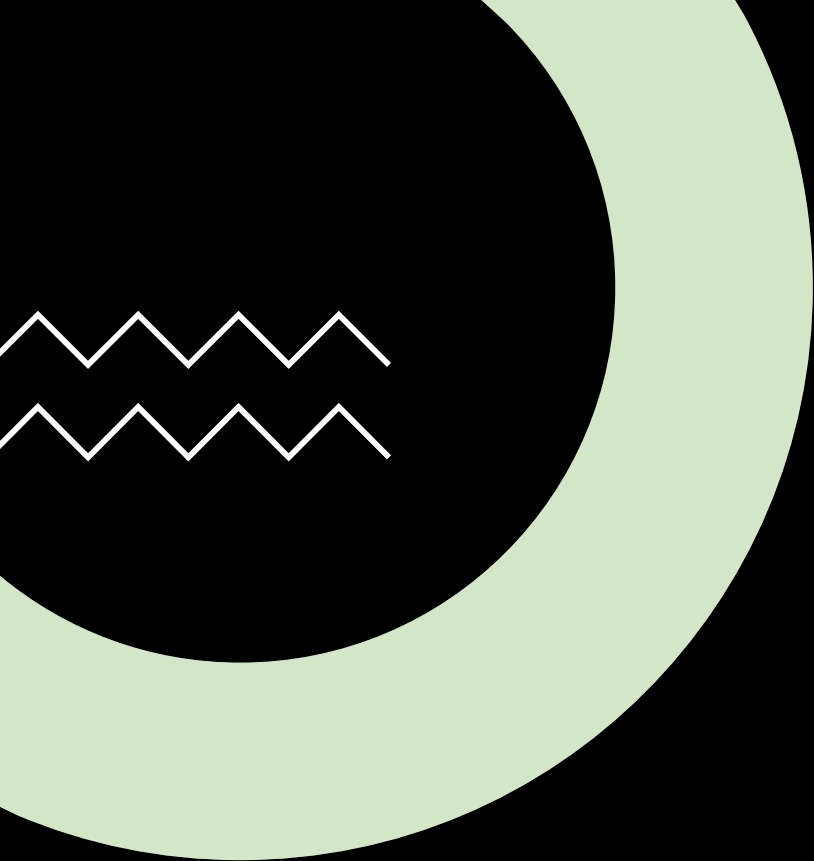
Um euch für die entsprechenden Angebote verbindlich anzumelden, klickt ihr auf den unten abgebildeten Link und wählt euer Lieblingsangebot in der Forms-Anmeldung aus.

Ihr habt Lust auf mehrere Angebote? Kein Problem! Mehrere Anwahlen sind möglich!

Durch das Absenden eurer Auswahl ist es schon geschafft!
Nach Ablauf der Anmeldefrist bekommst du eine Rückmeldung, ob es mit deiner Wahl geklappt hat, da manche Sportprogramme mit einer Teilnehmerzahl beschränkt sind. Die ersten Anmeldungen zählen. Schnell sein lohnt sich!
Achte deswegen auch während der Ferien auf dein E-Mail-Postfach.

Alles klar?! Dann kann es ja losgehen!

<https://forms.office.com/r/n1xN5Rb1zK>



Sportprogramm – Fußball Montag, 23.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Fußball

Kurzbeschreibung:

Du begeisterst dich für Fußball und möchtest dich einmal wie ein richtiger Fußballprofi fühlen? Dann mach mit: In verschiedenen Trainingseinheiten erwarten dich jede Menge Spaß und natürlich Fußballpower – so machen Sommerferien doppelt Spaß: Du kannst mit anderen Fußballinteressierten kicken und lernst etwas, das dir keiner mehr nehmen kann.

Ob Anfänger oder Vereinsspieler, ob Junge oder Mädchen – für jeden ist etwas dabei. Wer Interesse hat, kann sich gerne melden!

Kick with ...

Mattis Niemann

Altersklasse:	5. & 6. Klasse, 7. & 8. Klasse, 9. & 10. Klasse
Ort:	Kunstrasenplatz beim Emslandstadion in Lingen
Max. Teilnehmerzahl:	20
Kosten:	/
Zeit:	Montag, 23.08., und Mittwoch, 25.08.: jeweils von 10:00-11:30/12:00-13:30/ 14:00-15:30
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	Treffpunkt: Jeweils 15 Minuten vor Trainingsbeginn vor dem Emslandstadion. Bekleidung: Fußballschuhe (keine Eisenstollen), gewöhnliche Fußballsachen. Verpflegung: Ausreichend Wasser



Sportprogramm – Basketball

Montag, 23.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Basketball

Kurzbeschreibung:

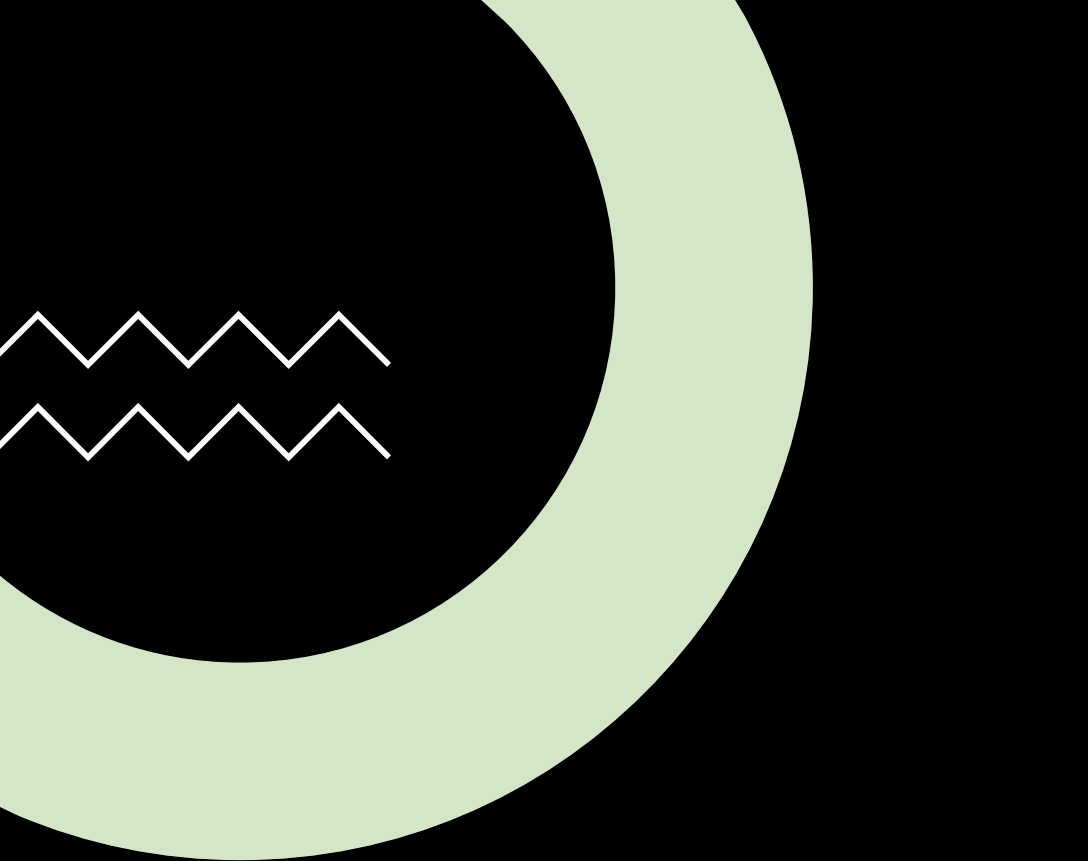
Streetball-Turnier (Basketball) für aktive Basketballer/innen, aber besonders auch für Nichtaktive mit Spaß am Ballsport

Spielform 3:3

Für Mädchen und Jungen

Findet euch gerne im Vorfeld in einer Mannschaft von 3-5 SpielerInnen zusammen. Gerne aber auch alleine, um mit anderen SpielerInnen Basketball zu spielen.

Altersklasse:	Ab Klasse 9
Ort:	Streetball-Anlage des Franziskusgymnasiums // Halle des Franziskusgymnasiums
Max. Teilnehmerzahl:	unbeschränkt
Kosten:	2 Euro (Preisgeld)
Zeit:	Montag, 23.08.21, 15.00 Uhr ca. 2-3 Stunden
Informationen:	„Normales Sportzeug“ Für den eventuellen Betrieb in der Halle bitte auch Hallenschuhe mitbringen Treffpunkt an der Halle des Franziskusgymnasiums



Sportprogramm – Sportabzeichen Montag, 23.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Sportabzeichen

Kurzbeschreibung:

Legt bei uns und mit uns das Deutsche Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze ab!

Bringt gerne auch eure Eltern, Geschwister oder Freunde mit, die nicht bei uns an der Schule sind!

Ihr könnt aus allen Bereichen der Leichtathletik oder auch aus dem Turnen verschiedene Disziplinen aussuchen, um die vier Anforderungsbereiche des Sportabzeichens zu erfüllen.

Näheres erfahrt ihr direkt bei uns vor Ort.

Das Ablegen der vier verschiedenen „Teilprüfungen“ könnt ihr zumeist direkt an einem Termin schaffen!

Altersklasse:	5.-13. Klasse, gerne auch Eltern und Geschwister (s.o.)
Ort:	Emslandstadion Lingen
Max. Teilnehmerzahl:	30
Kosten:	Kostenlos unter 18; Ab dem 18. Lebensjahr kostet das Sportabzeichen 3 Euro, auch dann, falls ihr in diesem Jahr noch 18 werdet.
Zeit:	Montag, 23.08.2021, 17-19.00 Uhr
Informationen:	Treffpunkt im Stadion z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung „Normales“ Sportzeug Bitte Verpflegung selbst mitbringen



Sportprogramm – Tischtennis Montag, 23.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Tischtennis-Workshop

Kurzbeschreibung:

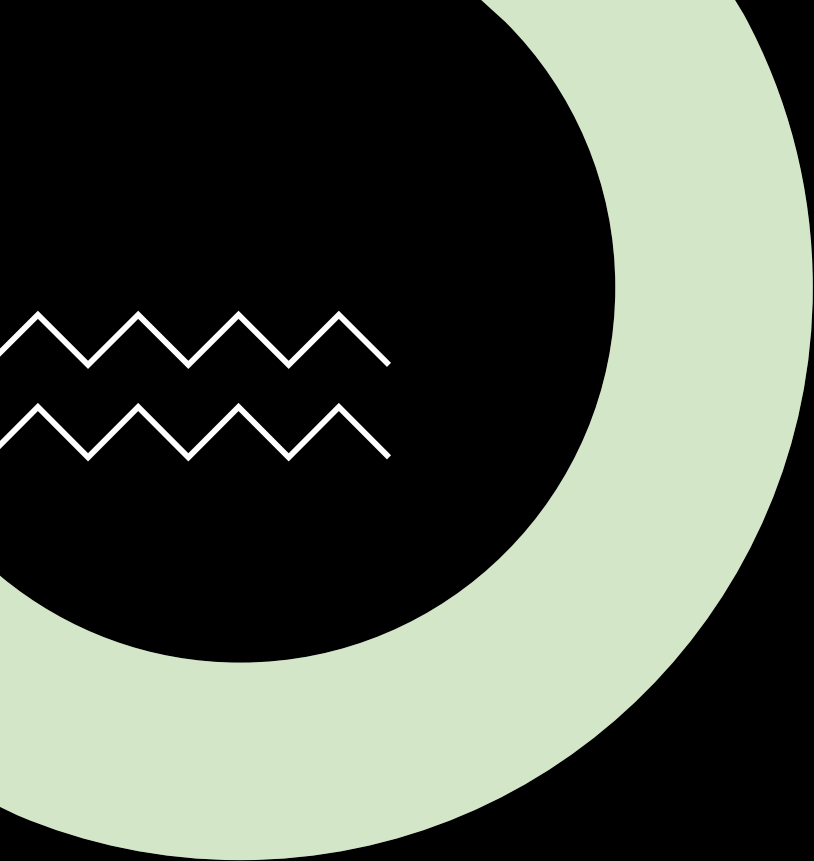
Tischtennis für *Fortgeschrittene* und *Vereinsspieler*

Du kannst gut Tischtennis spielen? Du spielst gerne gegen Freunde oder sogar im Verein gegen andere Gegner? Dann bist du hier genau richtig!

In diesen 90 Minuten arbeiten wir an einem aktiven Spiel gegen den Gegner. Spieleröffnung und Spielsysteme durch den Aufschlag, Dominanz mit Vorhand- und Rückhand-Variabilität werden wir erproben und üben.

Danach hast du einen klaren Matchplan für dein nächstes Spiel!

Altersklasse:	offen: <i>Fortgeschrittene</i> und <i>Vereinsspieler</i>
Ort:	Sporthalle Franziskusgymnasium
Max. Teilnehmerzahl:	12
Kosten:	/
Zeit:	Montag, 23. August, 9 Uhr - 10:30 Uhr
Informationen:	Bringt gerne euren eigenen Tischtennisschläger mit!
z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	



Sportprogramm – Beachvolleyball (Sek.II) Dienstag, 24.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August

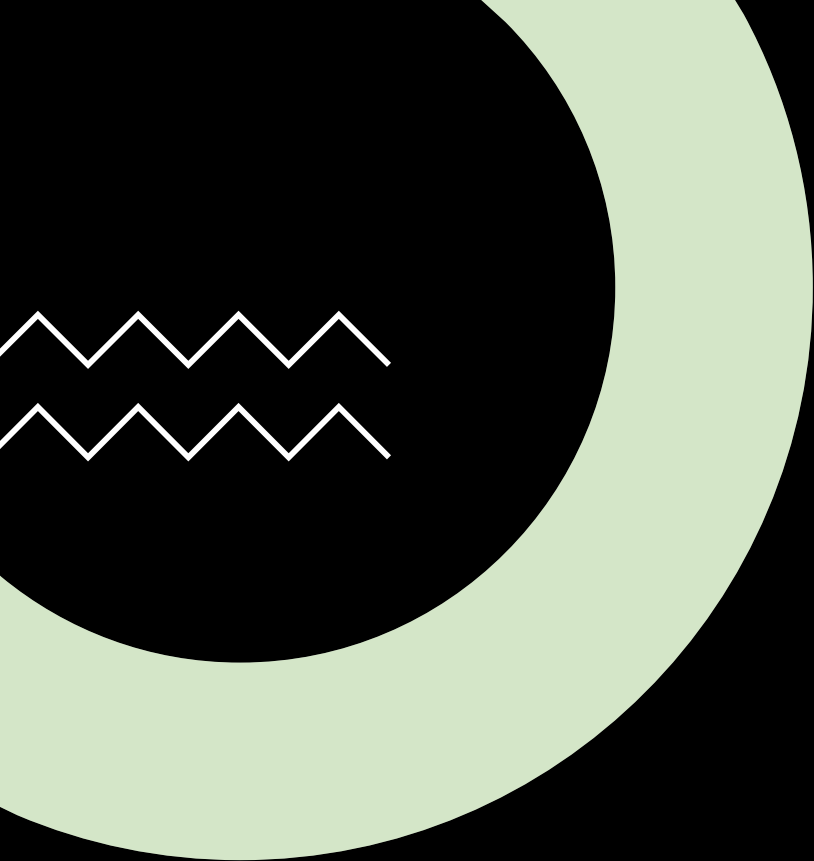


Angebot: Beachvolleyball

Kurzbeschreibung:

Nach einer kurzen Einführung in das Beachvolleyballspiel werden wir ein Turnier spielen. Es gibt Hammer-Preise für die Erstplatzierten.
Anschließend grillen wir gemeinsam auf dem Beachplatz.

Altersklasse:	jetzigen Klassen 10 und 11, jetziger Jahrgang 12
Ort:	Beachplatz Schule oder Beachanlage des MTV Lingen (beim Joker)
Max. Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Kosten:	Kostenbeitrag fürs Grillen: 3,- Euro
Zeit:	Dienstag, 24.08.: Beginn: 14.00 Uhr, Ende: offen
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	Die TeilnehmerInnen werden kurzfristig informiert, auf welcher Beachanlage wir spielen werden.



Sportprogramm – Hip-Hop Dienstag, 24.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August

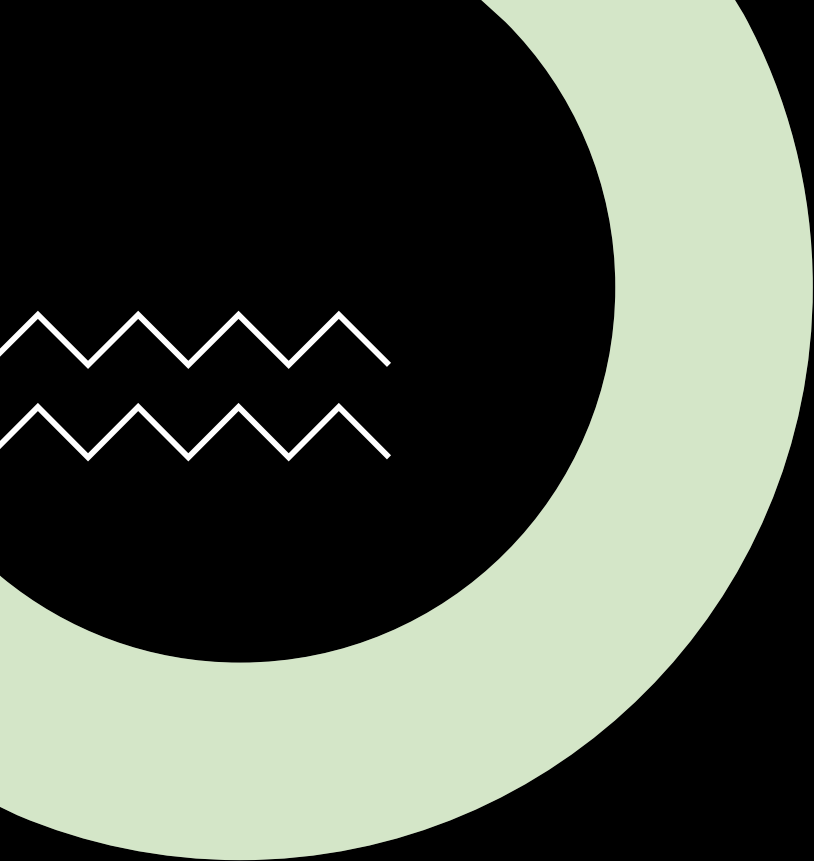


Angebot: Hip Hop

Kurzbeschreibung:

Mit aktuellen Beats erlernt ihr bei unserem Hip-Hop Trainer neue Moves.

Altersklasse:	Von Klasse 5 bis 7 und ab Klasse 8
Ort:	Tanzschule TanzArt
Max. Teilnehmerzahl:	30
Kosten:	Die Kosten für den Kurs werden umgelegt auf die Anzahl der Teilnehmer (20 €/Anzahl an Teilnehmern = Kosten pro Person)
Zeit:	60 Minuten
Informationen:	Equipment: Sportbekleidung, Getränke, Handtuch Zeiten: 24.08.21 Kl. 5-7: 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr Ab Kl. 8: 15:15 Uhr -16:15 Uhr z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung



Sportprogramm – Poledance Dienstag, 24.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August

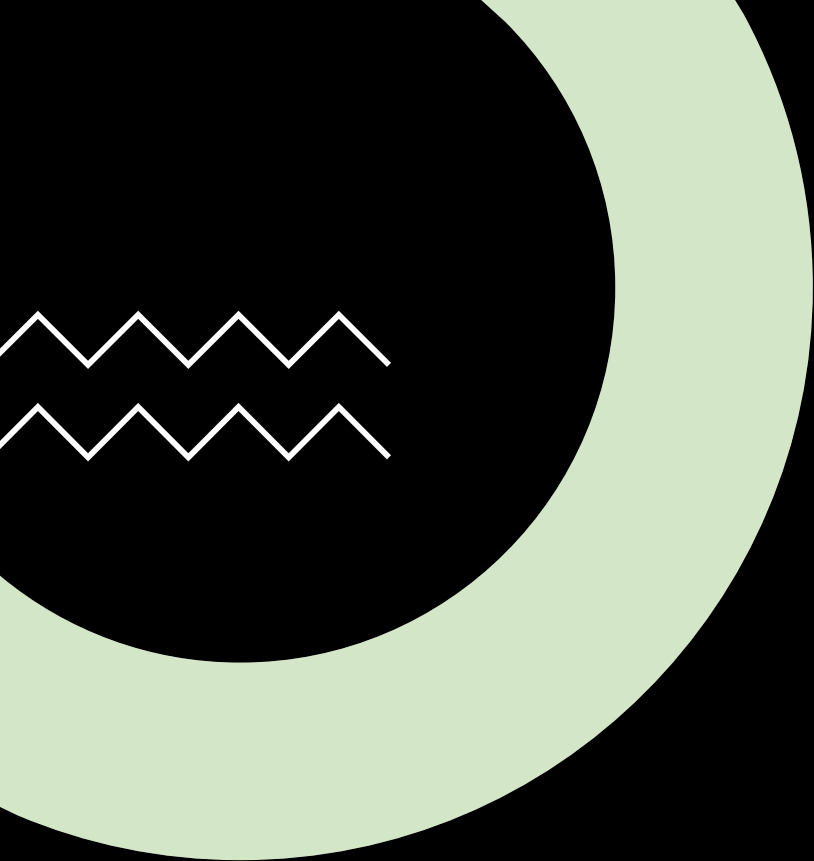


Angebot: Poledance – Sport an der vertikalen Stange

Kurzbeschreibung:

Poledance ist ein Sport der Technik und Fitness fördert. Das Schöne an diesem Sport ist, dass man erst nach der Stunde merk wie sehr man sich ausgepowert, da bei uns der Spaß im Vordergrund steht.

Altersklasse:	ab Klasse 8
Ort:	Tanzschule TanzArt
Max. Teilnehmerzahl:	12
Kosten:	Die Kosten für den Kurs werden umgelegt auf die Anzahl der Teilnehmer (20 €/Anzahl an Teilnehmern = Kosten pro Person)
Zeit:	60 Minuten
Informationen:	Equipment: Sportbekleidung, Getränke, Handtuch Zeiten: 24.07.21 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung



Sportprogramm – Tennis

Dienstag, 24.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



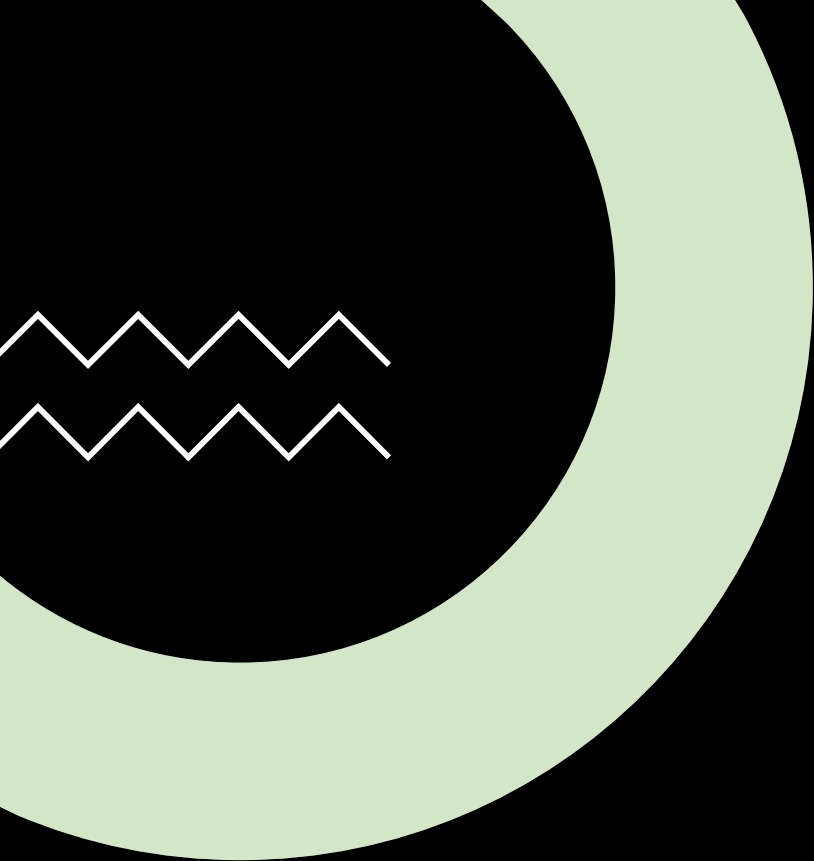
Angebot:

Kurzbeschreibung:

Einführung in den Tennissport.

Es wird immer in 4er Gruppen auf jeweils einem Tennisplatz in den Tennissport eingeführt.

Altersklasse:	11 bis 18 Jahre
Ort:	TC Blau-Weiß Lingen, Waldstraße 102a
Max. Teilnehmerzahl:	Maximal 16 Personen
Kosten:	Pro Person 5€
Zeit:	Dienstag, 24.08.2021, von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Informationen:	z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung Sportbekleidung, Sportschuhe (keine Joggingschuhe), Getränke und möglichst einen Tennisschläger mitbringen



Sportprogramm – Bogenschießen Dienstag, 24.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Bogenschießen

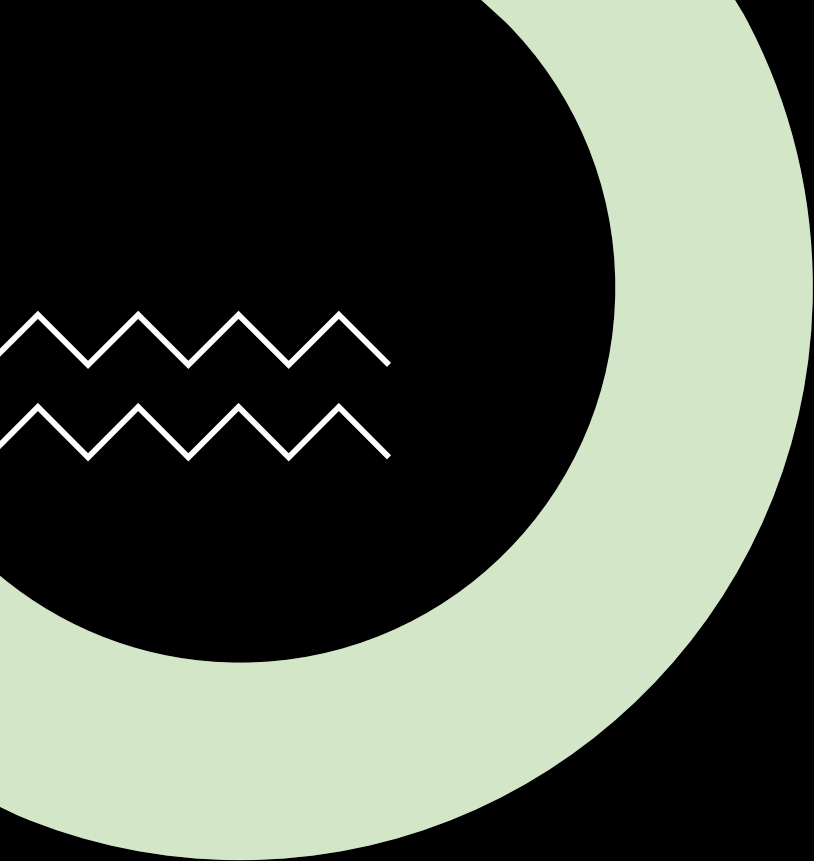
Kurzbeschreibung:

Du wolltest schon immer wie Robin Hood Bogenschießen? Dann mach mit:
Zu Beginn werden den Schützen wichtige Einblicke in die Grundtechniken des Bogenschießens gegeben.
Danach schießen wir auf 10 Meter Entfernung mit Pfeil und Bogen.

Wir freuen uns auf dich!

Bogensportclub Lingen e. V.

Altersklasse:	Ab 12 Jahre
Ort:	Vereinsgelände an der Schüttorfer Str. (Abfahrt Verkehrsübungsplatz)
Max. Teilnehmerzahl:	10
Kosten:	keine
Zeit:	Dienstag, 24.08.21 Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	Enganliegende Oberbekleidung, Verpflegung bitte selbst mitbringen



Sportprogramm – Klettern Dienstag, 24.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Klettern

Kurzbeschreibung:

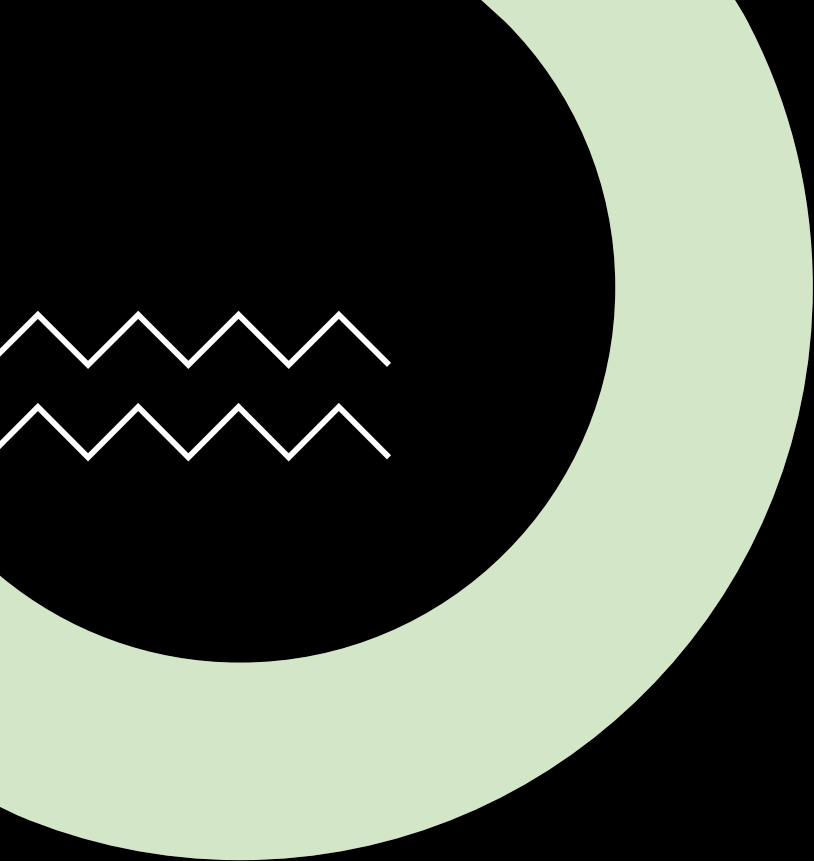
Das Klettergerüst bei dir im Garten ist schon lange keine Herausforderung mehr? Dann bist du hier genau richtig!

Dich erwartet ein Kletterkurs im BigWall Kletterzentrum Münster. Der Kurs besteht aus drei Stunden Klettern unter fachkundiger Anleitung, in der ihr in die Grundlagen des Hallenkletterns, wie grundlegende Sicherungstechniken, eingeführt werdet. Zielsetzung ist das selbstständige Hallenklettern.

Hierzu geht es mit dem Zug Richtung Münster ins 9 Minuten entfernte Bösensell

Altersklasse:	Ab 14 Jahren
Ort:	Big Wall Kletterzentrum Münsterland, Im Südfeld 2, 48308 Senden-Bösensell
Max. Teilnehmerzahl:	Maximal 10 Personen
Kosten:	Pro Person circa 26 Euro (Eintritt+Zugfahrt) bei 10 Personen. Kosten können eventuell übernommen werden. Dazu gibt es bisher noch keine weiteren Informationen. Zunächst muss von 26€ ausgegangen werden.
Zeit:	08:45 Uhr – 16:00 Uhr
Informationen:	<p>Treffpunkt: Bahnhof Lingen, 08:45 Uhr</p> <p>z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung</p> <p>Abfahrt: 09:04 Uhr Lingen (Ems) Ankunft: 10:20 Uhr Senden-Bösensell</p> <p>10 Minuten Fußweg zur Big Wall Kletterhalle</p> <p>3 Stunden Kurs</p> <p>Abfahrt: 14:43 Uhr Senden-Bösensell Ankunft: 15:54 Uhr Lingen (Ems)</p> <p>Die Veranstaltung beginnt und endet am Hauptbahnhof Lingen (Ems). Von dort solltet ihr abgeholt werden oder selbstständig nach Hause fahren können.</p> <p>Mitgebracht werden sollten normale Sportkleidung (am besten lange Sporthose und T-Shirt) und Sportschuhe sowie Verpflegung (ausreichend Essen und Trinken) für den Tag.</p>





Sportprogramm – Fußball Mittwoch 25.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Fußball

Kurzbeschreibung:

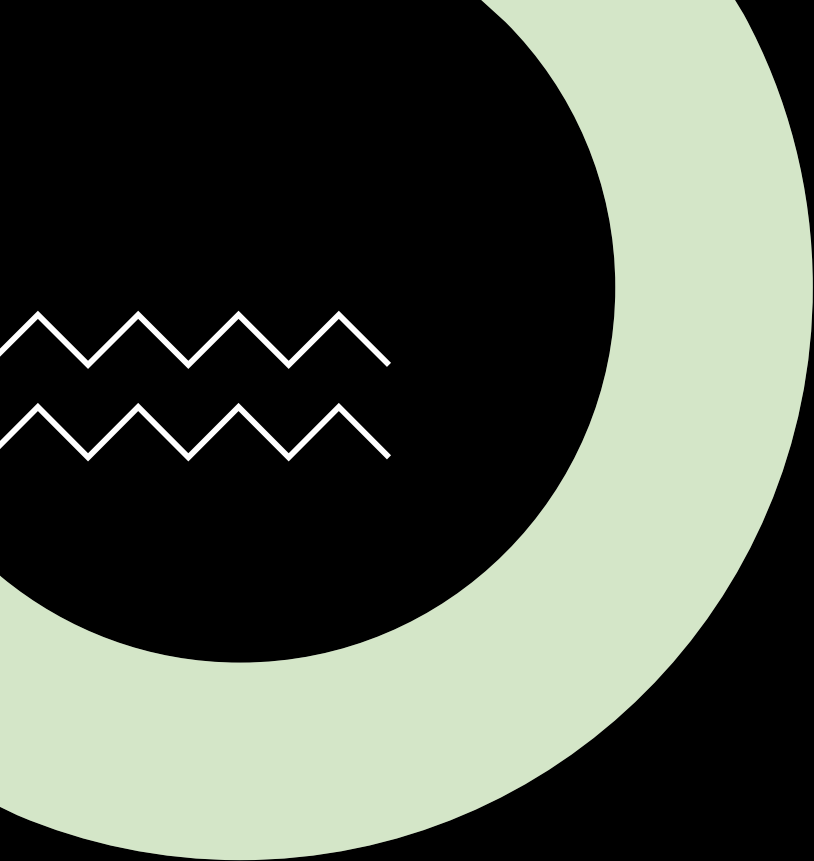
Du begeisterst dich für Fußball und möchtest dich einmal wie ein richtiger Fußballprofi fühlen? Dann mach mit: In verschiedenen Trainingseinheiten erwarten dich jede Menge Spaß und natürlich Fußballpower – so machen Sommerferien doppelt Spaß: Du kannst mit anderen Fußballinteressierten kicken und lernst etwas, das dir keiner mehr nehmen kann.

Ob Anfänger oder Vereinsspieler, ob Junge oder Mädchen – für jeden ist etwas dabei. Wer Interesse hat, kann sich gerne melden!

Kick with ...

Mattis Niemann

Altersklasse:	5. & 6. Klasse, 7. & 8. Klasse, 9. & 10. Klasse
Ort:	Kunstrasenplatz beim Emslandstadion in Lingen
Max. Teilnehmerzahl:	20
Kosten:	/
Zeit:	Montag, 23.08., und Mittwoch, 25.08.: jeweils von 10:00-11:30/12:00-13:30/ 14:00-15:30
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	Treffpunkt: Jeweils 15 Minuten vor Trainingsbeginn vor dem Emslandstadion. Bekleidung: Fußballschuhe (keine Eisenstollen), gewöhnliche Fußballsachen. Verpflegung: Ausreichend Wasser



Sportprogramm – Beachvolleyball (Sek.I) Mittwoch 25.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Beachvolleyball

Kurzbeschreibung:

Sonne, Sand und mehr – im Sommer ist Beachvolleyball nicht mehr wegzudenken. Die Sportart hat einfach dieses besondere Flair, das jeden anzieht. Es macht Spaß, im Sand nach Bällen zu hechten, sie über das Netz zu schmettern und das Wetter zu genießen.

Du spielst gerne Beachvolleyball?

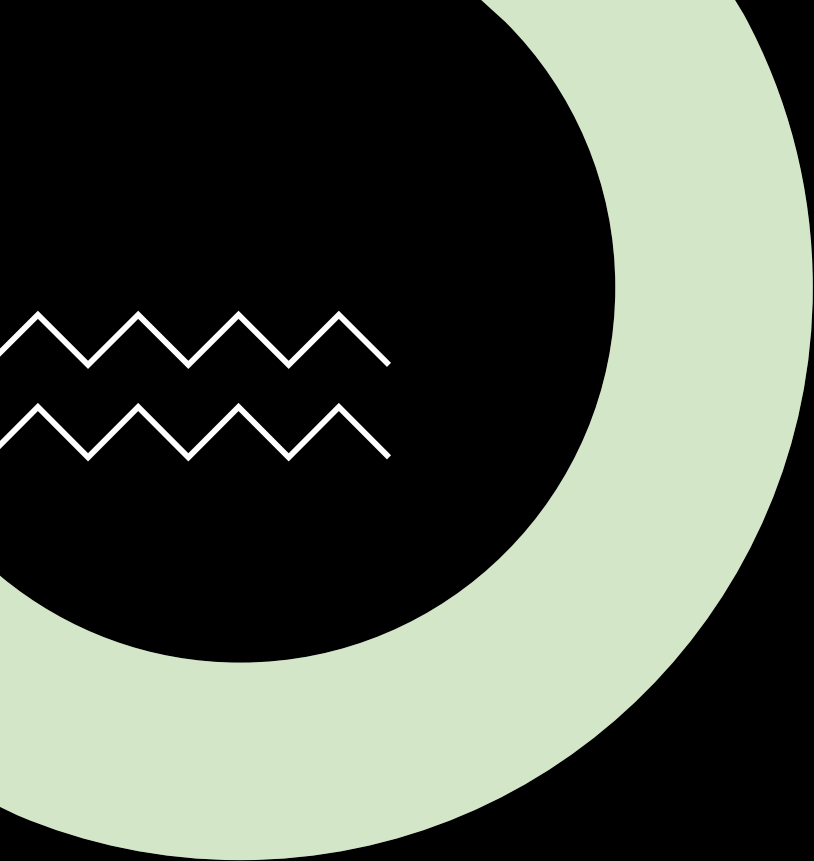
Dann bist du hier genau richtig - mach mit beim Beachvolleyballturnier!

Melde dich im Team (4 Personen) zu zweit oder allein an. Falls ihr noch kein komplettes Team seid, ist das kein Problem. Am Spieltag finden wir ggf. die passenden Teammitglieder für dich/euch.

Der Spielmodus des Turniers wird nach Meldeschluss festgelegt.



Altersklasse:	jetzige Jahrgänge 7-10
Ort:	Beachanlage Franziskusgymnasium
Max. Teilnehmerzahl:	ca. 35-40 Teilnehmer (8-10 Teams)
Kosten:	/
Zeit:	Mittwoch, 25.08.21, 17 Uhr
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	bequeme Kleidung, Trinken, ggf. Kopfbedeckung, Sonnenbrille



Sportprogramm – Kung Fu Mittwoch, 25.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August

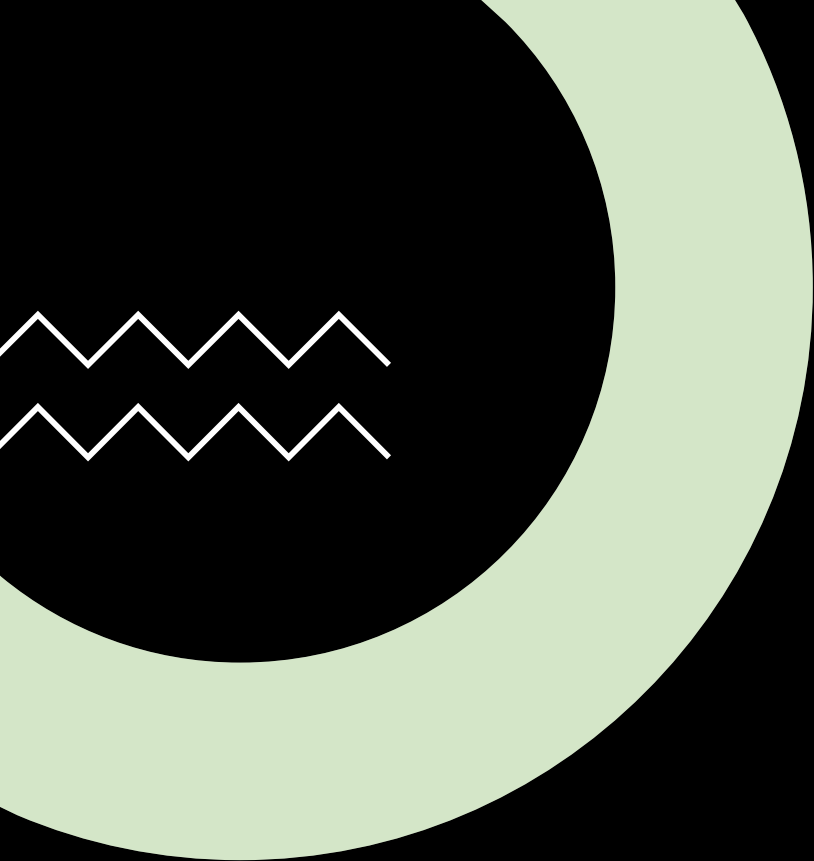


Angebot: Kung Fu – eine chinesische Kampfkunst

Kurzbeschreibung:

Erlebt mit uns die chinesische Kampfkunst Kung Fu. Zielstrebigkeit, Entschlossenheit, Sicherheit, Willensstärke und Konzentration werden in unserem Kung Fu - Unterricht gefördert. In diesem Workshop bekommt ihr einen Einblick in die fantastische Welt der asiatischen Kampfkünste.

Altersklasse:	5.- 7. Klasse
Ort:	Tanzschule TanzArt (Optimal, da wir unser Equipment wie z. B. Boxsäcke nutzen können) oder Sporthalle
Max. Teilnehmerzahl:	25
Kosten:	Die Kosten für den Kurs werden umgelegt auf die Anzahl der Teilnehmer (20 €/Anzahl an Teilnehmern = Kosten pro Person)
Zeit:	60 Minuten
Informationen:	Equipment: Sportbekleidung, Getränke, Sportschuhe Zeiten: Mittwoch, 25.08.21 Kl. 5-7: 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr Ab Kl. 8: 15:15 Uhr bis 16:15 Uhr
z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	



Sportprogramm – Badminton Mittwoch 25.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Badminton

Kurzbeschreibung:

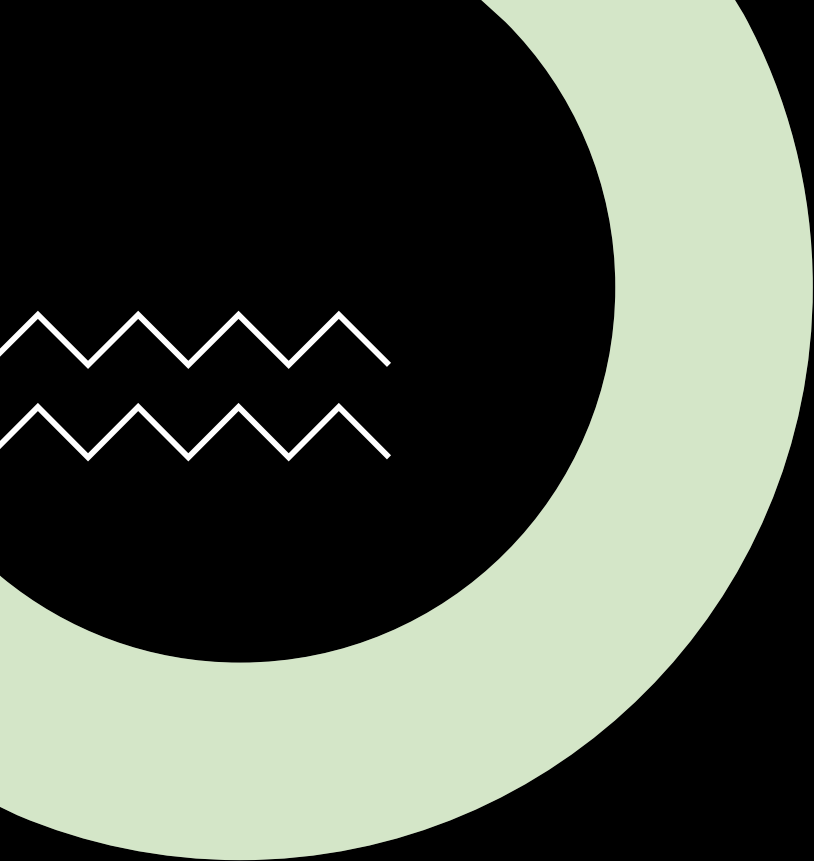
Lust auf Badminton?

In diesem Kurs lernt ihr die besten Übungen, Tipps und Grundschläge im Badminton kennen, die euch dabei helfen werden, euer Spiel und euer Training auf ein ganz neues Level zu heben. Es bleibt genug Zeit für abwechslungsreiche Spiele!

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, **Speedminton** kennenzulernen. Das Spiel verbindet Elemente der etablierten Sportarten Badminton, Squash und Tennis zu einer völlig neuen Sportart. Es ist leicht zu erlernen und kann überall und zu jeder Zeit gespielt werden. So werden Tennisplätze, Straßen, Strände, Parks und Hallen zu Locations für spannungsgeladene Ballwechsel.

Neugierig geworden? Dann melde dich an und probiere es aus!

Altersklasse:	5-8 & 9-12
Ort:	Sporthalle Franziskusgymnasium
Max. Teilnehmerzahl:	max. 32 Personen
Kosten:	/
Zeit:	Mittwoch, 25.08.21 Jg. 5-8: 09-12 Uhr Jg. 9-12: 14-17 Uhr
Informationen:	Bringt -falls vorhanden- einen Badmintonschläger mit!
<small>z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung</small>	



Sportprogramm – Yoga Donnerstag 26.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



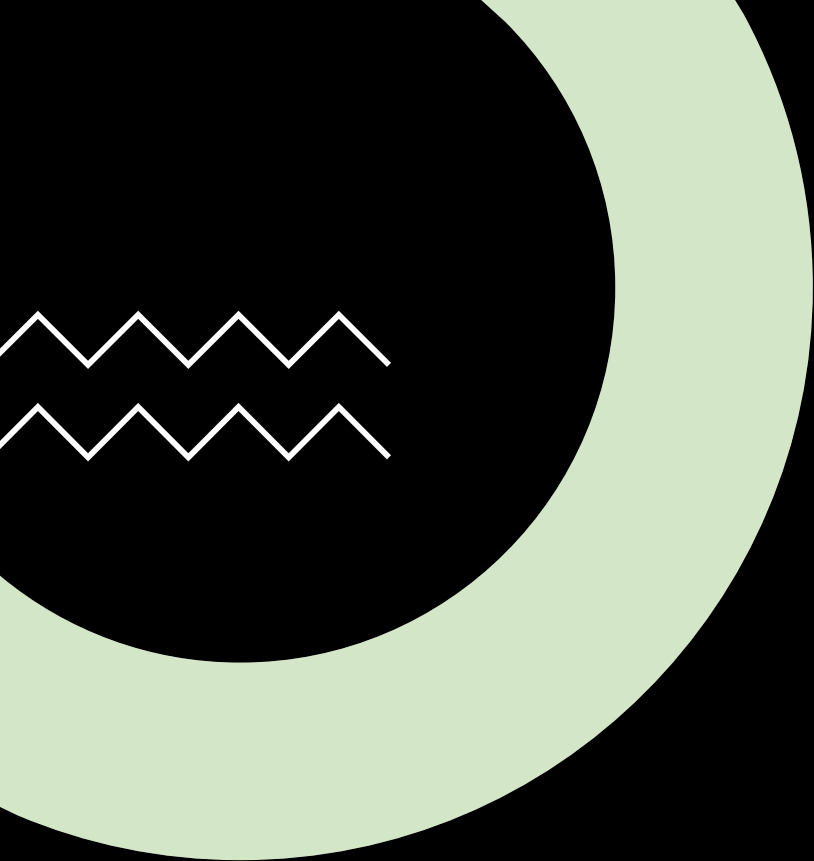
Angebot: Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Kurzbeschreibung:

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt du bist, ob du beweglich bist oder wie gut du entspannen kannst.

In diesem Kurs lernst du die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfährst, wie du durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden kannst. Gut- für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Yogamatte.

Altersklasse:	12-18
Ort:	Franziskusgymnasium Turnhalle, bei gutem Wetter draußen
Max. Teilnehmerzahl:	30
Kosten:	/
Zeit:	Donnerstag, 26.08.21 10-12 Uhr Freitag, 27.08.21 10-12 Uhr
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	Treffpunkt: vor der Turnhalle Bekleidung: angenehmen Sportkleidung Verpflegung: Yogamatte, Trinkflasche



Sportprogramm – Kanu & Wandern Donnerstag 26.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Kanu & Wandern

Kurzbeschreibung:

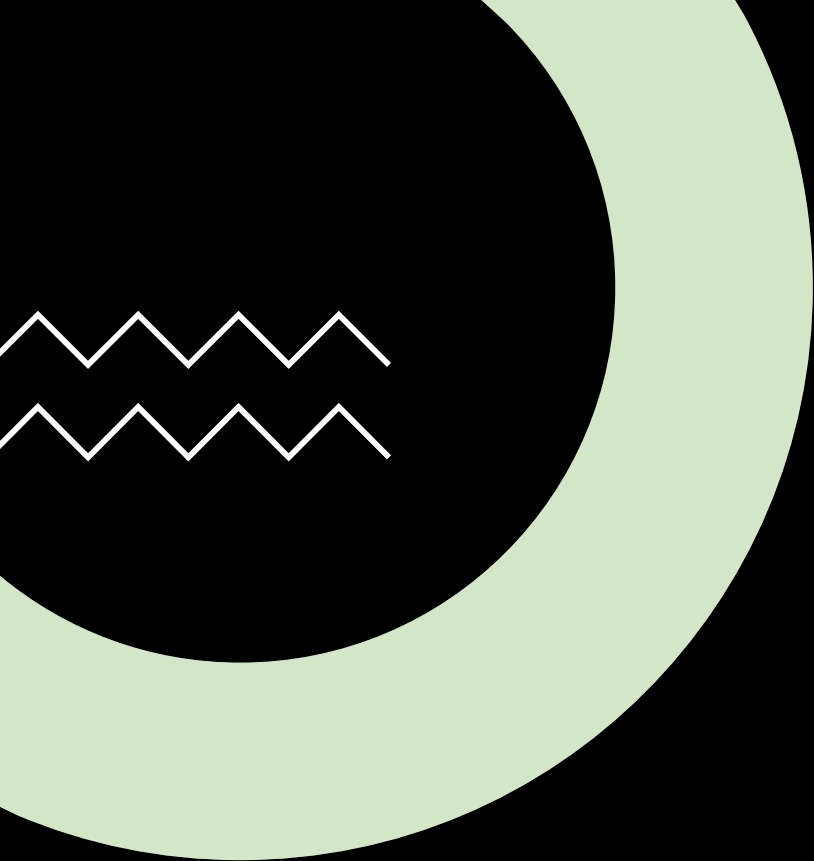
Welche Freizeitaktivität macht Freude, entspannt, lässt Oberkörpermuskeln wachsen und ermöglicht neben frischer Luft auch reichlich schöne Blicke und kleine Abenteuer? Richtig, das Kanuwandern!

Wir starten mit einer Wanderung am Kanuhof „Zur Ems“ in Wachendorf. Von dort geht es zu Fuß über den erlebnisreichen Emshöhenweg zum Kanucamp in Schepsdorf. Nach einer Stärkung steigen wir dort in die Boote und paddeln über die Ems zurück nach Wachendorf.



Dabei werden wir feststellen, dass Abenteuerfeeling quasi vor der Haustür zu haben ist.

Altersklasse:	Jahrgang 5-13
Ort:	Kanuhof Zur Ems, Wachendorf
Max. Teilnehmerzahl:	20 Personen
Kosten:	18,50 €
Zeit:	Donnerstag, 26.08.21, 10-15.30 Uhr
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	bequeme Kleidung (wander- und kanutauglich) Trinken, Proviant für ein Picknick, Kopfbedeckung, ggf. Sonnenbrille



Sportprogramm – Ultimate Frisbee Donnerstag 26.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Ultimate Frisbee

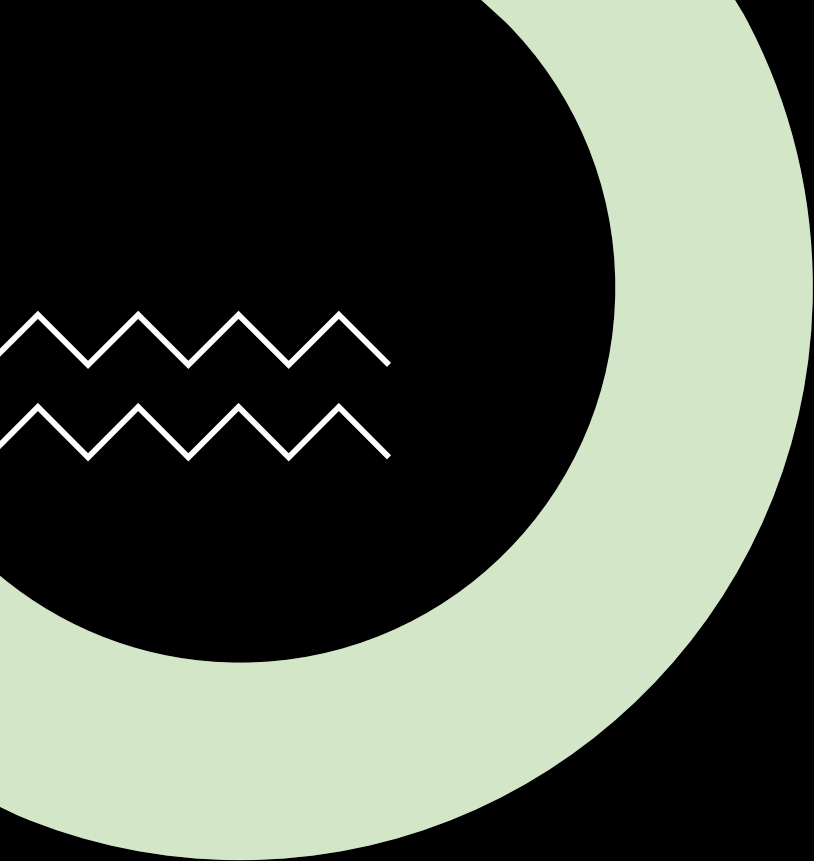
Kurzbeschreibung:

Der einzige selbstregulierende Teamsport der Welt! Was es damit auf sich hat? Findet es heraus!

Ultimate ist ein Laufspiel, bei dem sich zwei Teams mit jeweils sieben Spieler gegenüberstehen. An den langen Enden des Spielfeldes befinden sich wie beim American Football zwei tiefe Endzonen. Ziel des Spieles ist es, durch Zupassen, die Frisbee in der gegnerischen Endzone zu fangen und damit einen Punkt zu erzielen.

Zu Beginn stehen verschiedene Wurf-Übungen an und die Vermittlung der Spielregeln.
Zum Abschluss das Großspiel Ultimate Frisbee.

Altersklasse:	ab Jg. 8
Ort:	Sportplatz FG (draußen!)
Max. Teilnehmerzahl:	25
Kosten:	-
Zeit:	Donnerstag, 26.08.21; Uhrzeit 15:30-17:30 Uhr
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	-Treffpunkt Sportplatz FG -Fußballschuhe wären gut, aber nicht zwingend notwendig -viel zu Trinken mitbringen ;) Herr Hagen und Herr John freuen sich!



Sportprogramm – Dancehall Donnerstag 26.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



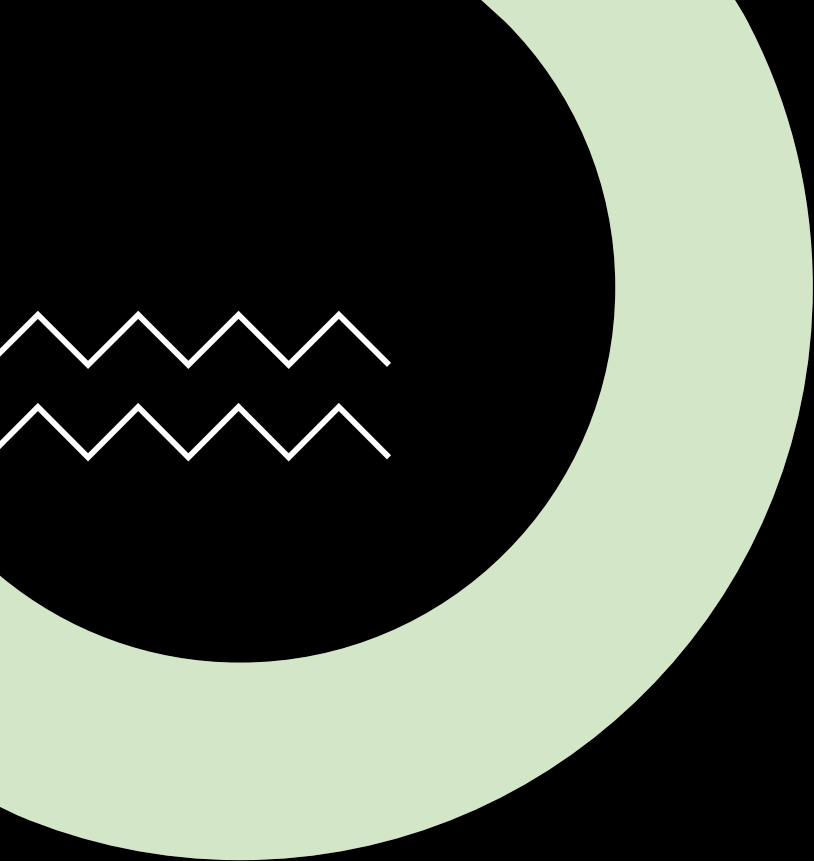
Angebot: Dancehall

Kurzbeschreibung:

Erlerne den Streetdance aus Jamaika und erhalte Einblick in diese spannende Tanzkultur. In diesem Schnupperkurs wirst du einfache Dancehall Moves kennenlernen, die wir dann zu einem ersten Tanz umsetzen.

Let's move!

Altersklasse:	Klasse 5 bis 7 / ab Klasse 8
Ort:	Tanzschule TanzArt
Max. Teilnehmerzahl:	30
Kosten:	20,- € für den Kurs Kosten pro Person: Die Kosten für den Kurs werden umgelegt auf die Anzahl der Teilnehmer (20 €/Anzahl an Teilnehmern = Kosten pro Person)
Zeit:	Donnerstag, 26.08.21 Kl. 5-7: 14:00-15:00 Uhr Ab Kl. 8: 15:15-16:15 Uhr
Informationen:	Equipment: Sportbekleidung, Getränke, Handtuch z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung



Sportprogramm – Yoga Freitag 27.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



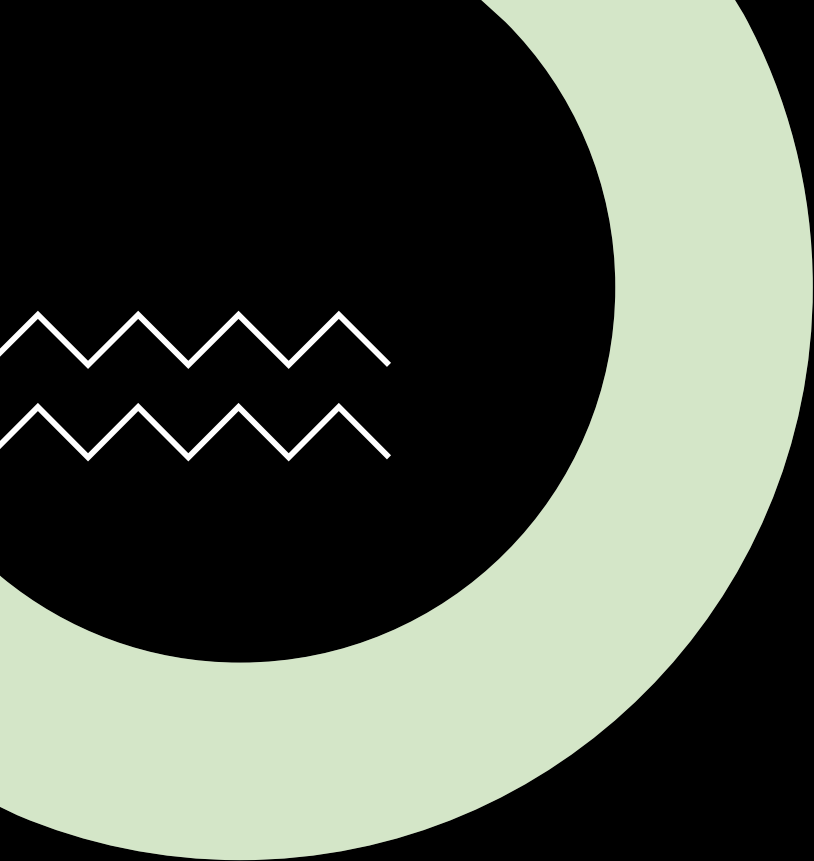
Angebot: Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Kurzbeschreibung:

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt du bist, ob du beweglich bist oder wie gut du entspannen kannst.

In diesem Kurs lernst du die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfährst, wie du durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden kannst. Gut- für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Yogamatte.

Altersklasse:	12-18
Ort:	Franziskusgymnasium Turnhalle, bei gutem Wetter draußen
Max. Teilnehmerzahl:	30
Kosten:	/
Zeit:	Donnerstag, 26.08.21 10-12 Uhr Freitag, 27.08.21 10-12 Uhr
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	Treffpunkt: vor der Turnhalle Bekleidung: angenehmen Sportkleidung Verpflegung: Yogamatte, Trinkflasche



Sportprogramm – Rettungsschwimmen Freitag 27.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



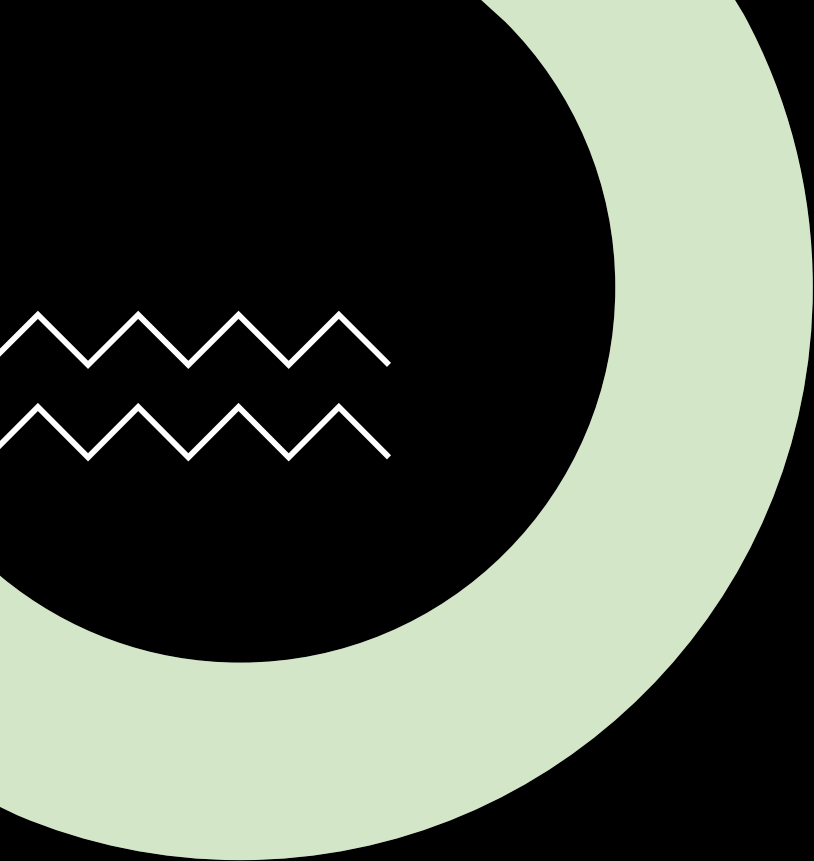
Angebot: Rettungsschwimmen

Kurzbeschreibung:

Das Ziel des Projekttages liegt darin, den Teilnehmer/-innen durch das Aufzeigen von Rettungsschwimmtechniken einen Überblick über die Vielfalt des Rettungsschwimmens zu vermitteln. Die Teilnehmer/-innen lernen z.B. wie zu reagieren ist, wenn sie in eine Gefahrensituation im Wasser gelangen. Auch wird das korrekte Verhalten in unbekanntem Situationen geschult. So können die Teilnehmer/-innen später sich und anderen besser helfen.

Ebenfalls soll diese Aktion Jugendliche/Schüler/-innen dazu motivieren, mögliche Ängste im Zusammenhang mit Wasser durch die Techniken des Rettungsschwimmens abzubauen.

Altersklasse:	Ab 10 Jahren
Ort:	Linus Lingen
Max. Teilnehmerzahl:	
Kosten:	5 Euro
Zeit:	27.08.2021, 15 Uhr Dauer: Ca 2 ½ Stunden
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	<ul style="list-style-type: none">- Treffpunkt am Eingang Sportschwimmhalle des Linus Lingen- Mitzubringen sind Schwimmsachen, Getränke (keine Glasflaschen), evtl. ein T-Shirt oder Bademantel zum Überziehen in den Pausen



Sportprogramm – Rudern Freitag 27.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August

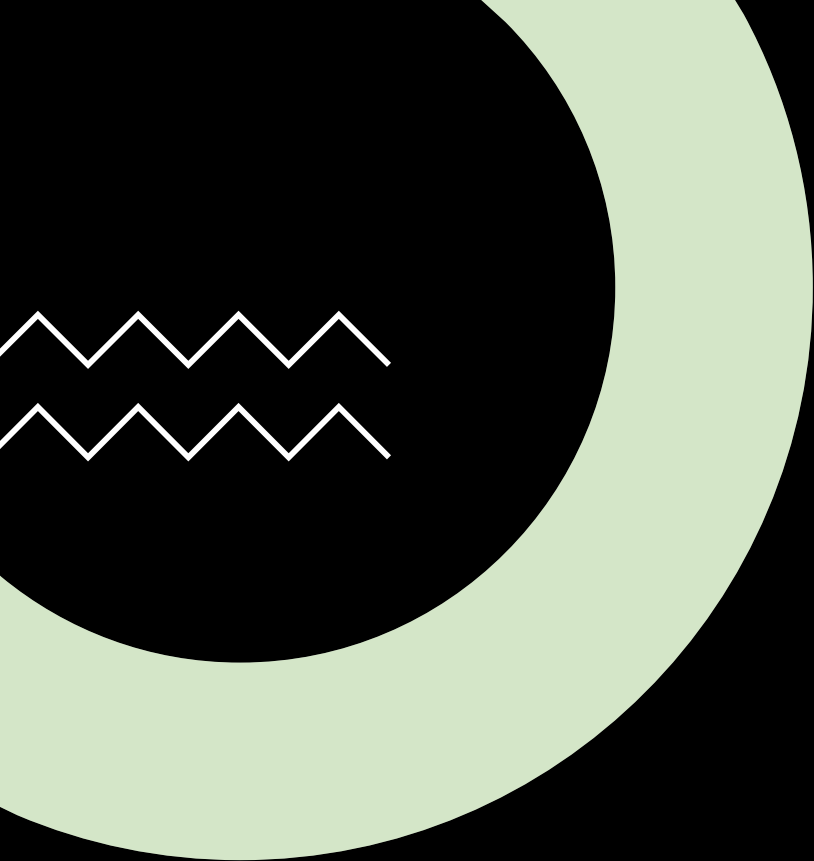


Angebot: Spaß auf dem Wasser; Rudern

Kurzbeschreibung:

Wir möchten euch innerhalb eines Tages mit der Sportart Rudern vertraut machen. Wir treffen uns um 10 Uhr am Ruderhaus, lernen uns etwas kennen und machen ein paar Trockenübungen. Danach gehen wir auch schon aufs Wasser und rudern. Wir werden zwischendurch Pausen machen und Essen. Abends beenden wir das Ganze bei einer gemütlichen Runde beim Grillen.

Altersklasse:	11-18 (mindestens 1,5m groß)
Ort:	Am Alten Friedhof 1
Max. Teilnehmerzahl:	12
Kosten:	10-15 €
Zeit:	Freitag, 27.08.21; Uhrzeit: 10-18 Uhr
Informationen: z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung	Bringt bitte Sportsachen, eine Trinkflasche, Wechselsachen und Sonnencreme mit. Eine Kopfbedeckung ist je nach Wetterlage angebracht.



Sportprogramm – Mountainbike Freitag 27.08.21



Sportaktionstage Franziskusgymnasium
23. bis 27. August



Angebot: Mountainbike

Kurzbeschreibung:

Fahrradtouren mit dem Trekkingrad sind dir zu langweilig? Dann bist du hier genau richtig!

Wir werden eine ca. 2-stündige Tour in der Lingener Umgebung fahren und den ein oder anderen Trail unsicher machen.

Im Fokus steht der Spaß und das Mountainbiken mit all seinen Facetten.

Altersklasse:	Klasse 5 bis 8
Ort:	wird vorher mitgeteilt
Max. Teilnehmerzahl:	Maximal 8 Personen
Kosten:	keine
Zeit:	Freitag, 27.08.2021, von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Informationen:	<p>z.B. Treffpunkt, Bekleidung, Verpflegung</p> <p>Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Getränk (möglichst in Trinkflasche am Rad), ein Mountainbike (funktionstüchtig → Schaltung etc.), Helm (Pflicht)</p> <p>Der Treffpunkt wird vorher noch mitgeteilt.</p>