

# LERN FÖRDE RUNG

## KURS: 25 / FKH 121 EINFÜHRUNG INS FREIE KRAFT- TRAINING FÜR BM-LERNENDE

**KURSZIEL** Einführung in das Krafttraining für die selbständige Benutzung des Krafraums an der Gewerblichen Berufsschule Chur.

**KURSHALT** Kennenlernen der Krafttrainingsprinzipien, Einstellungen der Geräte und Informationen zu den Regeln für die Benutzung des Krafraums.

**VORAUSSETZUNGEN** Lernende der Berufsmaturität

**KURSUMFANG** 2 Lektionen

**WOCHENTAG, ZEIT** Donnerstag, 17.45 bis 19.15 Uhr

**KURSDATEN** 04.09.2025

**KURSORT** GBC, Krafraum Sportanlage

**KURSLEITUNG** Andrea Wieland, Sportlehrpersonen

**BEMERKUNG** Eine Kursteilnahme ohne vorherige Anmeldung ist nicht möglich.  
Bei Anmeldung bitte Kursdatum angeben.  
Eine Anmeldung ist verbindlich. Es gilt das Absenzen-Reglement der GBC. Absenzen sind bei der Kursleitung zu entschuldigen. Eine Kursbestätigung wird ausgestellt. Die Mindestteilnehmendenzahl für Freikurse beträgt 10 Personen. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.

**ANMELDUNG** unter [www.gbchur.ch](http://www.gbchur.ch)

**ANMELDESCHLUSS:**  
FREITAG, 22.08.2025



Die Online-Anmeldungen werden bestätigt. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Einladung per Mail mit den Angaben zum Kurs und dem Absenzen-Reglement der GBC. Wenn Kursdaten ändern oder ein Kurs nicht durchgeführt wird, werden wir Sie benachrichtigen.

