

Anmeldung für die Sporttage – Anleitung für Lernende

Alle Lernenden des 1. und 2. Lehrjahres, welche keinen regulären Sportunterricht besuchen, müssen sich für einen Winter- UND einen Sommersporttag anmelden. Bitte befolgen Sie für die Anmeldung folgende Anleitung:

Unter www.epai-apps.ch/sport gelangen Sie mit ihrer schulinternen Mailadresse (bspw. max.muster@studentfr.ch) zu unserem Sportangebot und zur Anmeldung. Haben Sie 2 für Sie passende Sportaktivitäten gefunden, so melden Sie sich unter **Anmeldung (Punkt 1)** für die beiden Aktivitäten an. Es muss immer eine 1. Wahl und eine 2. Wahl angegeben werden.

3 bis 4 Wochen vor den Sporttagen können Sie unter **Mein Programm (Punkt 2)** die Details zur ausgewählten Aktivität sehen.

[Anmeldung](#) [Mein Programm](#) [Allgemeines Programm](#) [Liste der Sportarten](#)

1 2 3 4

Liste der Sportarten

Sommersportarten

Sport	Bemerkung
Kampfsport Aiki Jujutsu	Offen für alle. Erlernen der Grundfertigkeiten im Karate und der Selbstverteidigung. Der Kurs findet in einem echten Dojo statt.
Badminton	Rackets werden zur Verfügung gestellt
Beach Volley / Turnier	Minimum 2 Lehrlinge aus der gleichen Klasse
Kanu / Kayak	Nehmen Sie ein Picknick mit
Capoeira & Hip Hop	Zwei Trendsportarten entdecken
Charmey Aventures (Seilpark)	1h Wanderung bis zum Park. Gutes Schuhwerk erforderlich! Bei Höhenagst nicht einschreiben!
CrossFit	Einführung
Klettern Indoor/Outdoor	Bei der Pérolles Brücke in Freiburg oder im Blockzone in Givisiez, je nach Wetter.
Fussball / Turnier	6er-Mannschaften / Minimum 4 Lehrlinge aus der gleichen Klasse
Golf	Einführung
Bergtour (Sommer)	Gute Wanderschuhe und ein Picknick mitnehmen.
Parkour & Slackline	Entdecken von zwei Trendsportarten
Piloxing & Yoga	Entdecken von zwei Trendsportarten, die Kraft, Koordination, Gleichgewicht sowie Beweglichkeit erfordern.
Squash	Einführung in das Indoor-Squashspiel mit anschliessendem Turnier.
River SUP (stand up paddle)	Einführung Stand Up Paddling auf dem Fluss und befahren der Saane zwischen Hauteriver & Pérolles. Eine gute körperliche Gesundheit und die Fähigkeit zu Schwimmen wird vorausgesetzt. Ausrüstung: Turnschuhe / Sneakers welche im Wasser getragen werden, Badekleider, Picknick
Tennis	Eine Einführung in den Tennissport mit anschliessendem Turnier. Diese Aktivität findet draussen statt. Die Tennisschläger werden zur Verfügung gestellt.
Bogenschieszen + Spaziergang	2 Stunden Wanderung am Morgen, nachmittags Einführung Bogenschieszen
VeloTour + Wasserski, Wakeboard	Fahrrad in gutem Zustand muss selbst organisiert werden. Fahrräder werden vor Ort kontrolliert. Bei einem untauglichen Fahrrad - keine Teilnahme möglich (-> Arbeitstag) Velofahrt nach Estavayer, Rückkehr mit Bus oder Bahn Mitnehmen: Fahrrad, Helm (obligatorisch), Pick-Nick, Badeutensilien
Via Ferrata Moléson	Eine gute und gesunde körperliche Verfassung wird für diese Aktivität vorausgesetzt. NICHT GEEIGNET für Leute mit Höhenangst. Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt.
Mountain Bike	Mountain Bike in gutem Zustand muss selbst organisiert werden. MTB werden vor Ort kontrolliert. Bei einem untauglichen Mountain Bike - keine Teilnahme möglich (-> Arbeitstag) Mitnehmen: Fahrrad, Helm (obligatorisch), Pick-Nick
Windsurf	Einführung in die Sportart Windsurf.

Wintersportarten

Sport	Bemerkung
Eishockey	Nur am Freitag 02.02.2024. Voraussetzung: Ich kann Schlittschuhlaufen. Die komplette Ausrüstung wird vor Ort zur Verfügung gestellt.
Skitour	Auf Anfrage kann das Material ausgeliehen werden. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmer schon mindestens einmal eine Skitour unternommen haben
Wanderung + Schlitteln	Morgens Wanderung, nachmittags Snowtubing. Schneetaugliche Kleider und Schuhe müssen obligatorisch mitgenommen werden.
Schneeschuhtour	Tagesausflug. Picknick muss selber mitgenommen werden. Schneeschuhe werden zur Verfügung gestellt
Ski / Snowboard	Dies ist KEIN Anfängerkurs! Für diese Aktivität wird vorausgesetzt, dass man bereits sicher Ski/Snowboard fahren kann und in Besitz der entsprechenden Ausrüstung ist. Helmpflicht!
Langlauf	Einführungskurs. Skikleidung obligatorisch. Material (Ski, Stöcke und Schuhe) werden zur Verfügung gestellt.

1 - Anmeldung: Melden Sie sich für 1 Winter- UND 1 Sommeraktivität an!

2 – Mein Programm: Hier finden Sie die **Details (Treffpunkt, Verpflegung, Bekleidung, Material, ...)** zu den von Ihnen ausgewählten Aktivitäten.

3 – Allgemeines Programm: Falls Sie **genauere Informationen über eine Sportaktivität** erfahren möchten, so wählen Sie die Aktivität aus der Liste aus.

4 – Liste der Sportarten: Hier sehen Sie eine **Übersicht über das komplette Sportangebot.**