Alpen-Adria Gymnasium Völkermarkt

+43 4232 3210
office@gym-vk.at
www.alpen-adria-gymnasium.at

Pestalozzistraße 1
9100 Völkermarkt
Österreich

Sportkurse

Mädchenfußball

Der Kurs Mädchenfußball verbindet Teamgeist, Spielspaß und vielseitige Bewegung. Im Mittelpunkt stehen das Erlernen und Verbessern grundlegender fußballerischer Techniken sowie das gemeinsame Spiel im Team. Die Teilnehmenden entwickeln ihre Fähigkeiten in den Bereichen Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit und taktisches Verständnis weiter.
Zu den möglichen Inhalten des Kurses zählen unter anderem Dribbling, Passspiel, Ballannahme, Torschuss sowie einfache Spiel- und Angriffsformen. Dabei werden sowohl technische Fertigkeiten als auch Fairness, Zusammenarbeit und Spielübersicht gefördert. Je nach Wetter findet der Unterricht entweder im Freien oder in der Halle statt, wodurch abwechslungsreiche Trainings- und Spielbedingungen ermöglicht werden.

Yoga

Der Kurs Yoga verbindet Bewegung, Körperwahrnehmung und mentale Ausgeglichenheit. Im Mittelpunkt stehen verschiedene Körperhaltungen, Atemtechniken sowie Übungen zur Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung. Die Teilnehmenden lernen, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und gezielt an Haltung, Balance und Konzentration zu arbeiten.
Zu den möglichen Inhalten des Kurses zählen unter anderem Sonnengrüße, Gleichgewichtsübungen, Kräftigungssequenzen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Dabei werden sowohl dynamische als auch ruhige Übungsformen kennengelernt und individuell angepasst.

Langlaufen

Der Kurs Langlaufen verbindet Ausdauer, Koordination und Naturerlebnis in der winterlichen Landschaft. Im Mittelpunkt stehen das Erlernen und Verbessern der grundlegenden Lauftechniken sowie die sichere Fortbewegung auf Schnee. Die Teilnehmenden erleben den Wintersport als abwechslungsreiche Möglichkeit, ihre Fitness und ihr Durchhaltevermögen zu fördern.
Zu den möglichen Inhalten des Kurses zählen unter anderem klassische Lauftechnik, Skating-Grundlagen, Brems- und Kurventechniken sowie das Bewältigen unterschiedlicher Geländeformen. Dabei werden sowohl technische Fertigkeiten als auch Ausdauer und Körperkontrolle geschult.
Kosten: ca. 120 Euro für 4 Einheiten inklusive Bustransfer, Leihausrüstung und Trainer
Veranstaltungsort: Pirkdorfersee

+43 4232 3210
office@gym-vk.at
www.alpen-adria-gymnasium.at
Pestalozzistraße 1
9100 Völkermarkt
Österreich

Cross-Fit
Der Kurs Cross-Fit verbindet Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und funktionelle Bewegungsabläufe. Im Mittelpunkt stehen vielseitige Trainingsformen, bei denen der gesamte Körper gefordert und die allgemeine Fitness verbessert wird. Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Übungen kennen, die sowohl individuell als auch in kleinen Gruppen durchgeführt werden können.
Zu den möglichen Inhalten des Kurses zählen unter anderem Zirkeltraining, Eigengewichtsübungen, Koordinationsaufgaben, Kraft-Ausdauer-Programme und intensive Intervallformen. Dabei werden sowohl persönliche Leistungsgrenzen erprobt als auch Motivation, Durchhaltevermögen und Teamgeist gefördert.
Kosten: ca. 20 Euro pro Person
Veranstaltungsort: Crossfit Völkermarkt

Beachvolleyball
Der Kurs Beachvolleyball verbindet Technik, Spielverständnis und Bewegung im Freien. Im Mittelpunkt stehen das Erlernen und Festigen grundlegender Spieltechniken sowie das Zusammenspiel im Team. Durch die besonderen Bedingungen im Sand werden zusätzlich Koordination, Reaktionsfähigkeit und Stabilität gefördert.
Je nach Möglichkeit kann der Unterricht auch im Freibad stattfinden, wo die Teilnehmenden auf den dortigen Beachvolleyballplätzen spielen und zusätzlich die Gelegenheit zu freiem Schwimmen haben.
Kosten: Eintritt fürs Freibad
Veranstaltungsort: Sportplatz Schule und Freibad Völkermarkt

Outdoormix
Der Kurs Outdoormix verbindet Bewegung, Sport und Naturerlebnis. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche sportliche Aktivitäten an der frischen Luft, bei denen sowohl Ausdauer, Geschicklichkeit als auch Teamfähigkeit gefördert werden. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Bewegungsformen außerhalb der Sporthalle kennen und erleben die Natur als vielseitigen Bewegungsraum. Dabei werden sowohl individuelle Herausforderungen als auch gemeinsame Aufgaben bewältigt.
Zu den möglichen Inhalten des Kurses zählen unter anderem Orientierungslauf, Wandern, Parkour oder Geocaching.

Badminton
Der Kurs Badminton beinhaltet das Erlernen der verschiedenen Schlagarten, der korrekten Beinarbeit sowie des Regelwerks für Einzel-, Doppel- und Mixedbewerbe. Neben den technischen Grundlagen werden auch verschiedene Turnier- und Wettkampfformen ausprobiert. Der sportliche Fokus des Kurses liegt auf Schnelligkeit, Koordination und Präzision.

Selbstverteidigung und Kampfsport

+43 4232 3210
office@gym-vk.at
www.alpen-adria-gymnasium.at
Pestalozzistraße 1
9100 Völkermarkt
Österreich

Dieser Kurs bietet eine Einführung in verschiedene Kampfsportarten wie Kickboxen, Ringen und Bodenkampf. Dabei steht nicht das Verletzen anderer im Vordergrund, sondern die Entwicklung von Selbstschutz, Körperbewusstsein und Selbstvertrauen. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Kämpfen lernen die Teilnehmenden nicht nur, sich selbst besser zu kontrollieren, sondern auch respektvoll und verantwortungsbewusst mit anderen umzugehen.

Spielemix
Für alle die einmal einfach nur spielen wollen! Jede Einheit steht ein neues Sportspiel im Vordergrund.

Leichtathletik
Dieser Kurs bietet eine vielseitige Einführung in die Grundlagen der Leichtathletik. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Disziplinen wie Laufen, Springen und Werfen besser kennen und schulen dabei ihre Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination. Im Vordergrund stehen dabei abwechslungsreiche Trainingsformen und kleine Wettkämpfe.

Tennis
Der Kurs Tennis ist sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Anfänger:innen erlernen systematisch die Grundschläge (Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Volley) sowie einfache Bewegungsabläufe und Spielformen. Fortgeschrittene vertiefen ihre Technik, entwickeln Spielvariationen und verbessern ihre taktischen Fähigkeiten im Einzel- und Doppelspiel.
Kursort: VST Tennisplatz Völkermarkt
Abhaltung: voraussichtlich an 6 Terminen zu je 3 Schulstunden
Gesamtkosten: ca. 10€ (evtl. Mehrkosten für zusätzlichen Trainer)

Ballspielmix
Neben klassischen Spielen wie Völkerball, Mordball und Merkball in all ihren Varianten, stehen in diesem Kurs auch neue und kreative Ballspiele im Vordergrund, die für Abwechslung sorgen und Teamfähigkeit und taktisches Verständnis fördern.

Fit and Relax
In diesem Kurs werden Bewegung und Entspannung miteinander kombiniert, um einen Ausgleich zum Schulalltag zu schaffen. Mit ruhigen, aber effektiven Kraftübungen sowie Elementen aus Yoga und Pilates werden Körperkraft gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und die Körperhaltung geschult – ganz ohne Leistungsdruck.
Ergänzt wird das Training durch Stretching und Entspannungstechniken wie die progressive Muskelrelaxation. Dabei wird ein bewussterer Umgang mit dem eigenen Körper gefördert, Stress abgebaut und neue Energie getankt. Ziel ist es, Übungen kennenzulernen, die auch im Alltag guttun und leicht umzusetzen sind.

+43 4232 3210
office@gym-vk.at
www.alpen-adria-gymnasium.at
Pestalozzistraße 1
9100 Völkermarkt
Österreich

Eislaufen
In diesem Kurs werden grundlegende und weiterführende Fähigkeiten auf dem Eis vermittelt. Anfänger:innen bzw. noch etwas unsichere Teilnehmer:innen lernen das sichere Gleiten, Bremsen und einfache Fahren von Kurven, während Fortgeschrittene ihre Technik verbessern und an flüssigen Bewegungsabläufen arbeiten. Zusätzlich wird der Kurs mit kleinen Spielen und abwechslungsreichen Eiskunstlauf Choreografien zu Musik aufgelockert. Ein weiterer Schwerpunkt wird auf der Sportart Eishockey liegen.
Kursort: Eishalle Völkermarkt
Kosten: ca. 2,50€/Termin

Koordination und Balance
In diesem Kurs steht die Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht im Mittelpunkt. Durch abwechslungsreiche Übungen werden Körperkontrolle, Reaktionsfähigkeit und Bewegungsgefühl gezielt geschult.
Inhalte sind unter anderem das Erlernen des Jonglierens, Übungen auf der Slackline, das Arbeiten mit der Koordinationsleiter, Parcours sowie vielfältige koordinative Partnerübungen.

Kraftkammer
Einführung in das Krafttraining im Fitnesscenter J.K. Sports. Vermittelt wird der sichere Umgang mit Geräten sowie grundlegende Kraftübungen wie Kabelzug , Lang und Kurzhanteltraining. Sicherheit und richtige Technik stehen im Vordergrund.
Ort: J.K. Sports Völkermarkt
Kosten: 3,90 € pro Einheit

Hallenfußball
Schneller, intensiver Teamsport in der Halle. Trainiert werden Passspiel, Ballannahme, Dribbling, Abschluss und Spielübersicht. Teamgeist, Fairness und Spielspaß stehen im Mittelpunkt.

Tischtennis
Einführung in eine schnelle und koordinativ anspruchsvolle Sportart. Technik, einfache Spielformen, Regeln und kleine Wettkämpfe fördern Reaktion, Schnelligkeit, Konzentration und Fairness.

Floorball / Inlinehockey
Der Schwerpunkt liegt auf Floorball in der Sporthalle mit Grundlagen wie Schlägerführung, Passspiel und Torschuss.
Bei ausreichender Anzahl an eigenen Rollerskates kann im Freien Inlinehockey gespielt werden. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

+43 4232 3210
office@gym-vk.at
www.alpen-adria-gymnasium.at
Pestalozzistraße 1
9100 Völkermarkt
Österreich

Golf – Platzreife
Einführung in den Golfsport mit dem Ziel der Platzreife, begleitet von einem qualifizierten Golftrainer. Geübt werden Regeln, Etikette und Grundschläge mit gratis Leihschlägern. Auch Fortgeschrittene können ihre Technik verbessern.
Ort: Golfpark Klopeinersee
Umfang: 5 × 2 Stunden
Kosten: 95 € (inkl. gratis Golfhandschuh)

Bauch – Beine – Po » Move. Beat. Power.
Du möchtest dich auspowern, fit werden und dabei Spaß an Bewegung haben? Dann ist Bauch–Beine–Po genau der richtige Kurs für dich. In diesem Workout werden gezielt die Bauchmuskulatur, Beine und der Gesäßbereich trainiert – abwechslungsreich, effektiv und passend zum Rhythmus der Musik. Der Unterricht ist vielfältig gestaltet und umfasst Partnerübungen zur Förderung von Teamgeist und Motivation, Workouts mit Alltagsmaterialien sowie ausgewählte Übungen und Trainingsformen aus Social-Media-Workouts.
Der Kurs eignet sich für alle Schülerinnen, unabhängig vom individuellen Fitnesslevel, und legt besonderen Wert auf Freude an Bewegung, ein positives Körpergefühl sowie gemeinsames Aktivsein im schulischen Rahmen.

Body Control & Gym Skills
In diesem Kurs arbeiten wir an verschiedenen Turngeräten wie Boden, Reck, Kasten, Barren, Balken und Ringen. Welche Geräte im Fokus stehen, wird gemeinsam mit den Teilnehmer:innen besprochen. Beim Bodenturnen üben wir Rollen, Räder, Sprünge, Rondat, Überschlag, Flickflack oder auch Saltos sowie kurze Übungsfolgen. Am Reck stehen Stützkraft, Auf- und Umschwünge, Mühle, Kippe und Abgänge im Mittelpunkt, während beim Kastenspringen der Absprung, verschiedene Hocksprünge, der Überschlag sowie sichere Landungen trainiert werden. Am Barren und an den Ringen liegt der Schwerpunkt auf Kraft, Körperspannung, Schwingen und kontrollierten Bewegungen, am Balken zusätzlich auf Gleichgewicht und Konzentration.
Ergänzend dazu werden Elemente aus dem Akroyoga eingebaut, bei denen in Partner- oder Gruppenarbeit Vertrauen, Körperspannung, Balance und Zusammenarbeit gefördert werden. Ziel des Unterrichts ist es, neue Bewegungen kennenzulernen und auf dem eigenen Leistungsniveau sicher, verantwortungsbewusst und mit Freude zu turnen.

Schifahren – Technik & Sicherheit
Dieser Sportkurs findet geblockt an zwei bis drei Samstagen oder alternativ an einem schulfreien Feiertag statt. Die Einheiten werden in einem der nahegelegenen Skigebiete durchgeführt. Welche Skigebiete konkret besucht werden, wird gemeinsam mit den Teilnehmer:innen festgelegt.
Im Fokus steht die Weiterentwicklung der persönlichen Schitechnik. Mit abwechslungsreichen Übungsreihen arbeiten wir an Kurvenfluss, Rhythmus,

+43 4232 3210
office@gym-vk.at
www.alpen-adria-gymnasium.at
Pestalozzistraße 1
9100 Völkermarkt
Österreich

Kanteneinsatz sowie an einem sicheren und kontrollierten Fahrverhalten bei unterschiedlichen Pistenbedingungen.
Ziel des Kurses ist es, Technik, Sicherheit und Fahrgefühl zu verbessern sowie die Freude am Schifahren und ein verantwortungsbewusstes Verhalten im Skigebiet zu stärken.

Teilnahmevoraussetzung:
Eigene Ausrüstung, Geld für Mittagessen
Rote Pisten sicher und im parallelen Skistil befahren können
Anreise/Abreise selbstständig (oder eventuell Mitfahrgelegenheit mit anderen SuS)
Kosten: 2-3x Tageskarte, (2012 - 2020: ca. 30€, 2008-2011: ca. 45€)

Rettungsschwimmen – Helferschein
In diesem Sportkurs absolvieren die Schüler:innen eine Ausbildung zum Rettungsschwimmabzeichen „Helferschein“. Der Kurs verbindet sportliche Schwimmleistungen mit wichtigen Rettungs- und Sicherheitskompetenzen.
Trainiert werden Schwimm-, Tauch- und Rettungstechniken, das richtige Verhalten in Notsituationen sowie grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.
Für die erfolgreiche Teilnahme am Kurs und den Erwerb des Helferscheins ist eine 100 %ige Anwesenheit verpflichtend, da die Ausbildung aufeinander aufbauend ist und ansonsten kein Ausweis ausgestellt werden kann.
Ziel ist es, die Sicherheit im Wasser, das Verantwortungsbewusstsein und die Handlungsfähigkeit in Notfällen zu stärken.
Kosten: 1,50€ (Ausweis) + Eintritt Schwimmbad/See

Seilklettern
Bei diesem Kurs lernst du die grundlegenden Sicherheits- und Klettertechniken des Seilkletterns. Dazu gehören das richtige Anlegen von Klettergurt und Sicherungsgerät, das Einbinden ins Seil, der Partnercheck sowie das sichere Klettern im Toprope.
Zusätzlich trainieren wir wichtige Klettertechniken wie Tritttechnik, Körperspannung und Balance sowie das kontrollierte Abseilen. Ziel des Kurses ist es, sich sicher an der Kletterwand zu bewegen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und Spaß am Seilklettern zu entwickeln.
Der Kurs findet 4 Mal geblockt, voraussichtlich jede zweite Woche, in der Kletterhalle in Wolfsberg statt. Die Anreise erfolgt gemeinsam mit Bus oder Zug, das benötigte Klettermaterial kann vor Ort ausgeliehen werden.

Teilnahmevoraussetzung:
Kosten: 126€ - 174€
Bus: Ü15: ca. 4 x 14€ = 56€ (hin und retour)
Bus: U15: ca. 4 x 26€ = 104€ (hin und retour)
Leihmaterial & Klettertrainer: 70€

Alpen-Adria Gymnasium Völkermarkt

+43 4232 3210
office@gym-vk.at
www.alpen-adria-gymnasium.at

Pestalozzistraße 1
9100 Völkermarkt
Österreich