

Sporttag 2022 – Angebotsbeschreibungen

- Vormittag -

Nr	Station	Beschreibung
1	Wassersport	Die vielfältigen Möglichkeiten in unserem Wassersportzentrum sind euch bereits bekannt. In diesem Workshop nutzt ihr die von uns vorhandenen Kanus, um die Wasserstraßen zu erkunden und die schöne Aussicht auf dem Wasser zu genießen. (Mit deiner Anwahl bestätigst du automatisch deine vorhandene Schwimmfähigkeit und die Erlaubnis deiner Eltern, an diesem Kurs teilzunehmen)
2	Yoga	Habt ihr Lust auf Ruhe und Meditation auf einem grünen Fleckchen am Wasser? Dann seid ihr hier genau richtig.
3	Volleyball / Fitness	Ein Student der Universität Potsdam zeigt euch Volleyballtechniken in Kombination mit Fitnessselementen.
4	Silly Olympics	Lustige und abgefahrenere Gemeinschaftsspiele aus England stehen hier im Mittelpunkt. Spaß ist hier vorprogrammiert!
5	Mountainbiketour	Rauf aufs Rad und ab ins Gelände.
6	Federball	Wer eine lockere und entspannte Runde Federball bevorzugt, ist hier genau richtig!
7	Discgolf	Eine neue Trendsportart, bei der Frisbees in weitentfernte Ziele geworfen werden.
8	Tischtennis	Einzel, Doppel oder Chinesisch? Alles ist möglich!
9	Basketball / Streetball	Streetball stammt aus US-amerikanischen Großstädten und ist eine Form des Basketballspiels.
10	Orientierungs-Rallye	Falls du noch nie nach einem Cache (Versteck) auf der Insel gesucht hast, dann wird es höchste Zeit. (An diesem Kurs solltest du nur teilnehmen, wenn du ihn im letzten Jahr nicht belegt hast)
11	Irish-Dance-Kurs	Bei diesem Workshop tauchst du in die irische Tradition ein und lernst verschiedene Volkstänze kennen.
12	Hermann tanzt – Videoclip-Dancing	Erlebe Power, Dynamik und viel Spaß. Genieße Feeling, Musik und tänzerisches Miteinander.
13	SUP-Yoga	Entspannung und Meditation allein reicht dir nicht aus? Dann versuche es doch mal auf einem SUP auf dem Wasser. (Mit deiner Anwahl bestätigst du automatisch deine vorhandene Schwimmfähigkeit und die Erlaubnis deiner Eltern, an diesem Kurs teilzunehmen)
14	Kutter fahren	Unser neuer Kutter erstrahlt in neuem Glanze und steht für dich bereit, um eine Runde um die Insel zu drehen. (Mit deiner Anwahl bestätigst du automatisch deine vorhandene Schwimmfähigkeit und die Erlaubnis deiner Eltern, an diesem Kurs teilzunehmen)
15	Hockey	Die Jungs vom PSU-Verein bringen euch die Sportart Hockey näher und zeigen euch mit Sicherheit einige coole Tricks.
16	Kampfsport	Ein erfolgreicher Trainer einer Kampfsportschule aus Potsdam trainiert mit euch verschiedene Techniken der Selbstverteidigungskunst.
17	Fahrradpicknick	Schwingt euch gemeinsam aufs Rad und dreht eine kleine Runde durch Potsdam. Zwischendurch wird sich bei einem kleinen Picknick gestärkt.
18	Ninjabarkour / Fitness	Stampcross bringt einen mobilen Fitnessparkour mit. Hier sind vor allem Mut, Überwindung und Vertrauen gefragt.