

# Lifetime – Sports 2025

Realschule Überlingen Projektsportstunde Klasse 9

## *Stand up Paddeln* *16. – 17. Mai 2025* *Kellerwerft*



**Kosten: keine bei  
eigenem SUP**

**Lehrer: Herr Ruf**

### **Ausrüstung:**

Badehose, Schwimmweste, Sonnenschutz und SUP.

### **Programm:**

Fahrtechnik, zwei Ausfahrten - eine kleine und eine große Ausfahrt nach Wallhausen.

# Lifetime – Sports 2025

Realschule Überlingen Projektsportstunde Klasse 9

## **Bouldern und Topropeklettern im DAV - Kletterzentrum Überlingen 9. - 10. Mai 2025**

**Kosten: 10 €**

**Lehrer: Herr Gering**



**Ausrüstung:** Sportsachen, warme Jacke für draußen, Motivation, euch mit der Technik des Kletterns auseinanderzusetzen. Wir lernen die Kletterseile richtig einzubinden und uns gegenseitig zu sichern. Ich freue mich auf viele begeisterte Kletterer.

# Lifetime – Sports 2025

Realschule Überlingen Projektsportstunde Klasse 9

## ***T wie Tennis***

*Montag nachmittags 14-16 Uhr*

*im April/Mai*

*WO? TC FAL Frickingen*

*Kosten 10€*



**Lehrerin: Frau Ruf/Albeck**

### Programm:

Ihr lernt verschiedenen Kampfsportarten kennen. Jodo, Karate und Boxen stehen auf dem Programm. Trainer der jeweiligen Sportarten werden euch Basics der Sportart beibringen.

### Voraussetzung:

Wille sich anzustrengen und zu schwitzen, keine langen Fingernägel,  
Nähe zuzulassen bei Partnerübungen (besonders Judo)

# Lifetime – Sports 2025

Realschule Überlingen Projektsportstunde Klasse 9

## ***Mountainbike***

***4. – 5. Mai***

*Überlingen und Umgebung*



**Kosten: 5 € komplett**

**Lehrer: Herr Kempfer**

### Ausrüstung:

Eigenes Mountainbike oder e-MTB, Fahrradhelm, Schutz- oder Sonnenbrille, ggf. Handschuhe, Rucksack mit Regenzeug, Trinkflasche und Verpflegung

**Programm:** Fahrtechnik, Überwinden von Hindernissen, Fahren in der Gruppe, zwei Ausfahrten

# Lifetime – Sports 2025

Realschule Überlingen Projektsportstunde Klasse 9

## *Ladyfitness*

**25. - 26. Januar**

*in der Campushalle/Fitnessstudio Veitinger*



**Kosten: 10 € komplett**

**Lehrerin: Frau Ruf und Frau Albeck**

**Ausrüstung:**

Sportkleidung, Handtuch, Trinken

**Programm:** Stepp-Aerobic, Pilates und Schnupperstunde Prosana Fitness-Studio

# Lifetime – Sports 2025

Realschule Überlingen Projektsportstunde Klasse 9

## *Ski/Snowboard*

**23. – 25. März 2025**

*alternativ 23.2. - 25.2.2025*



**Kosten: ca. 150 € komplett mit Übernachtung, Verpflegung  
morgens und abends, Skipass 3 Tage, keine Anfänger!**

**Lehrerin: Herr Schweikert / Frau Albeck**

Es müssen nicht aus jeder Klasse 5 Schüler sein, wenn sich bei einer Klasse weniger anmelden, können auch aus einer anderen Klasse mehr mit.

# **Lifetime 2024/25**



Erst Termin  
abklären – dann  
anmelden!

Mit dem Eintrag ist die  
Buchung verbindlich.