


**KANTI**

**GYM**



**Informationen zum  
WPU KantiGym  
(Kraft- / Ausdauererraum)**



# Trainingspflicht

- **1x pro Schulwoche ein Training von mindestens 35 Minuten**
- **Training muss in einem KantiGym WPU-Trainingsfenster absolviert werden**





# WPU-Trainingsfenster

(betreut durch KantiGym Coach)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
12:20 – 13:45	Trainings- fenster <b>1</b>	Trainings- fenster <b>3</b>	Trainings- fenster <b>5</b>	Trainings- fenster <b>7</b>	Trainings- fenster <b>9</b>
16:35 – 18:00	Trainings- fenster <b>2</b>	Trainings- fenster <b>4</b>	Trainings- fenster <b>6</b>	Trainings- fenster <b>8</b>	Trainings- fenster <b>10</b>

*Änderungen vorbehalten*

# Trainingsumfang

- **Kraftraum: mind. 35 min Krafttraining (eingecheckt mit Schlüssel)**
- **Ausdauerraum: mind. 35 min Ausdauertraining**
- **Minimaler Umfang im Ausdauerraum:**

**Synchro: Damen 280 kcal / Herren 340 kcal**

**Bike: Damen 240 kcal / Herren 300 kcal**

**Step: Damen 370 kcal / Herren 400 kcal**

# Trainingsablauf

## 1. Anmeldung beim KantiGym Coach (ausgebildete/r Schüler/in)

- Die 35-minütige Trainingszeit muss vollständig innerhalb des WPU Trainingsfensters stattfinden.
- Der Trainingsschlüssel muss vorgewiesen werden.

## 2. Check-in mit dem Schlüssel

## 3. Training gemäss Minimalvorgaben

## 4. Abmeldung beim KantiGym Coach

## 5. Check-out mit dem Schlüssel

# KantiGym Coaches

- **Während der festgelegten WPU-Trainingsfenster zirkuliert ein KantiGym Coach (oranges beschriftetes T-Shirt) zwischen Kraft- und Ausdauererraum.**
- **Der KantiGym Coach ist u.a. für die Beratung und Unterstützung beim Training und die Anwesenheitskontrolle zuständig.**
- **Der KantiGym Coach überprüft die Befolgung des Benutzungsreglements des Kraft- / Ausdauererraums.**

# Anwesenheitskontrolle

- **Alle Trainierenden haben sich immer vor und nach dem Training beim KantiGym Coach an- und abzumelden.**
- **Mitverantwortung: Alle Trainierenden haben dafür zu sorgen, dass ihre Trainings korrekt vom KantiGym Coach auf der Anwesenheitsliste erfasst werden.**

# Absenzenregelung

- **Eine Absenz im WPU KantiGym wird gleich gehandhabt wie andere Absenzen im Rahmen des Sportunterrichts (Eintrag in NESAs) und sind auch auf die gleiche Weise zu entschuldigen.**





KANTI



# Fragen?

**Verantwortliche Sportlehrperson  
WPU KantiGym**

**Marco Waldvogel ([marco.waldvogel@ksbg.ch](mailto:marco.waldvogel@ksbg.ch))**

**[www.ksbg.ch/sport](http://www.ksbg.ch/sport) > Sportunterricht > KantiGym**