

Spielsportarten



Im Zentrum steht das Spiel. Sowohl im Einzel wie im Doppel lernen Sie technische und taktische Elemente, damit die Matches mit viel Spass und Speed gespielt werden können.

Keine Vorkenntnisse nötig.



Fussball: Für viele das Spiel der Spiele!
Durch die Verbesserung Ihrer technischen und taktischen Fertigkeiten werden Sie Fussball besser kennen und spielen lernen.

Spielfreude und Spass stehen dabei klar im Vordergrund.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Volley- und Beachvolleyball



Alle Levels

Ob in der Halle oder im Sand: Sie können in diesem Kurs Ihre technischen und taktischen Fertigkeiten mit Gleichgesinnten verbessern, durch viele Spielformen und Übungen zusammen Fortschritte erzielen und mit viel Spass langsam zum Crack aufsteigen.

Vor allem aber gibt es viel Spiel!

Keine Vorkenntnisse nötig.

Volley- und Beachvolleyball Fortgeschrittene



Sie möchten sowohl in der Halle wie auch im Sand Ihre technischen und taktischen Fertigkeiten weiter perfektionieren und an Ihren Skills feilen. Viel Spass am Volley gemeinsam mit anderen Spieler*innen zeichnen jede Stunde aus.

Spielformen und Matches stehen im Zentrum.

Voraussetzungen: mind. 1 Semester Freifach Volleyball an der KSWE oder vergleichbare Vorkenntnisse



Gemeinsames Lauftraining macht ohne Zweifel mehr Spass, als alleine seine Runden zu ziehen. Angereichert mit Laufschule, spielerischen Formen und Übungen rund ums Laufen, wird das Training bestimmt abwechslungsreich und kurzweilig.

Jetzt bietet sich Ihnen die Gelegenheit, um einzusteigen. Schliessen Sie sich dem Laufträff an!

Dies ist auch eine ideale Möglichkeit, sich auf die verschiedenen Lauf-Events wie Stausee-, 5km-, 8er-Lauf oder Frauenlauf vorzubereiten 😊!

Keine Vorkenntnisse nötig.

Tanz



Dieser Kurs bietet Hip Hop- und Streetdance-Interessierten aller Niveaus und Stilrichtungen die Möglichkeit, eine Hip-Hop-Foundation aufzubauen und sich in die Geschichte dieser Kultur zu vertiefen. Sie lernen Old-School, Middle-School und New-School Schritte, dazu die Geschichte über die OG's, die Musik und den Verlauf bis heute. Wenn Interesse an anderen Urbandances wie z.B. House, Locking, Popping, Breaking, Krump etc. besteht, können wir gerne kleine Exkurse machen!

Der Kurs ist offen für alle und ich ermutige euch, ihn auszuprobieren! Man darf auch eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Die Freude am Tanzen und Tanzgeschichte steht klar im Vordergrund!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur Interesse :)



In diesem Kurs sind Sie genau richtig, wenn Sie gerne drehen, fliegen, landen, schwingen, springen, schrauben... und damit Akrobatik in deren ganzen Vielfalt mögen – egal auf welchem Niveau! Nebst dem Turnen an den verschiedenen Geräten (Boden, Trampolin, Schaukelringe, etc.) gibt es auch Platz für Airtrack oder Parkour. Wünsche und Inputs der Schüler*innen sind herzlich willkommen!

Das Ziel des Kurses soll sein, dass Sie Ihre individuellen Fertigkeiten verbessern oder vertiefen können – einerseits durch den gezielten Aufbau von Elementen und andererseits durch freie Übungszeit.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, alle Niveaus sind herzlich willkommen.



Yoga- Snack for Lunch

Viñyasa Flow Praxis - kurz und wirksam

Sie atmen tief durch.

Üben Yoga in kraftvollen Abläufen.

Lassen los in einer geführten Entspannung.

Werden klar und ruhig im Geist in einer kurzen Meditation.

Tanken Sie in dieser kurzen Yogapraxis neue Energie und starten Sie beschwingt und entspannt ins Wochenende.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.