

D	Kurs	Kursbeschreibung	Ausrüstung/Zusatzkosten	Ort
1	Volleyball TOP	Volleyball Spiel auf hohem taktischem Niveau, Einführung eines Spielsystems mit Spezialisierungen in Abhängigkeit der Teilnehmenden (6-0, 6-2 oder 5-1). Umsetzen von verschiedenen Angriffsvarianten und Spiel mit Verteidigungssystem.	Sportbekleidung, Hallenschuhe, Volleyball Knieschoner	Halle 1
2	Handball	Technik, Taktik, intensive Spiel- und Übungsformen, Spiel, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 2
3	Badminton	Technik, Taktik, intensive Spiel- und Übungsformen, Regeln Spiel Einzel und Doppel, Turnier	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 3
4	Let's Dance	In diesem Doppelblock (Block D & E) werden wir gemeinsam eine Choreografie für das Let's Move erarbeiten. Ihre Ideen und Inputs sind erwünscht und bei der Themen- und Musikwahl dürfen Sie sich gerne einbringen. Angesprochen sind alle, die Freude am Tanzen haben und ein letztes Mal in ihrer KSWE Schulzeit auf der Let's Move Bühne abtanzen möchten.	Sportkleidung, Tanz- oder Sportschuhe	Halle 4
5	Burner Games	Intensive Spiele mit hohem Spass- und Leistungsfaktor. Zum Beispiel die beliebtesten Spiele der Primarschule. Unterschiedliche Spiele nach Absprache.	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 5
6	Best of Fitness	Zu motivierender Musik alles was fit hält und gute Laune macht :) Abwechslungsreiches Fitnessstraining für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. "Fit For Fun" live!	Sportbekleidung, Hallenschuhe, Frottiertuch, Trinkflasche	MZR
7	Padel	Nein, es handelt sich um keine Wassersportart. Vielmehr um die am schnellsten wachsende Rückschlagsportart der Welt! Padel ist einfach zu spielen, weist einen hohen Spassfaktor auf und ist der "coolere" Bruder von Tennis und Squash. Technik, Taktik, Spiel, Regeln.	Sportbekleidung, Sportschuhe. 55.- Platzmiete (5x)	Baregg Center
8	Klettern Fortgeschrittene (extern)	Nur für TeilnehmerInnen die bereits einen Block Klettern gemacht haben oder gute Kletterkenntnisse mitbringen. Der Kurs ist aufbauend auf dem Grundkurs 1 für das Klettern im Top-Rope. Themen: Bouldern, persönliche Klettertechnik verfeinern.	Fr. 60.- für 5x Eintritt in die Kletterhalle inkl. Material. Bahnticket nach Lenzburg muss extra gelöst werden.	Kraftreaktor Lenzburg
9	Eislauf	Eiskunstlaufen Basics, einfache Sprünge, Synchronized Skating, Paartanz	Wetterfeste Kleidung, ev. eigene Schlittschuhe Fr. 20.- (Miete Schlittschuhe)	Eisbahn Tägi
10	Eishockey	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel, Regeln	Schlittschuhe, wenn vorhanden, Fr. 20.- (Eisfeldmiete ohne Miete Schlittschuhe Fr. 3.-)	Eisbahn Tägi
11	Tennis	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Tennisschläger, wenn vorhanden; Fr. 60.- (Platzmiete)	TC Wettingen Altenburg
E	Kurs	Kursbeschreibung	Ausrüstung/Zusatzkosten	Ort
1	Volleyball	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Knieschoner, wenn vorhanden	Halle 1
2	Golf	Erlernen der Technik mit der Pitching Wedge, und dem Putter. Training in der Halle. 2x Spiel auf der Pitch und Putt Anlage in Schinznach Bad.	Sportbekleidung, Sportschuhe; Fr. 48.- für 2x Greenfee Bad Schinznach	Halle 2
3	Unihockey	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 3
4	Selbstverteidigung für Frauen	In diesem Kurs geht es neben den Techniken körperlicher Selbstverteidigung auch um Selbstvertrauen, Selbstbehauptung und Mut, sowie um die Auseinandersetzung mit der Rolle als Frau; verschiedene Methoden kommen dabei zum Einsatz. Trainings mit einem männlichen Partner sind ebenfalls Teil des Kurses	Nur für Frauen! Bequeme Kleidung, Schreibzeug; Fr. 25.- für div. Materialien + Co. Trainer	Halle 4
5	Polysport indoor	Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Sportprogramm in der Halle mit verschiedenen Sportspielen und Spielformen. Wünsche und Ideen der Kursteilnehmer/innen können gerne aufgenommen werden.	Sportkleidung, Hallenschuhe	Halle 5
6	Let's Dance	Fortsetzung vom Let's Move Kurs im Block D. Der Kurs dauert bis zu den Aufführungen, welche vom 21.-23.3.24 stattfinden werden. Safe the date!!!	Sportkleidung, Tanz- oder Sportschuhe	MZR
7	Padel	Nein, es handelt sich um keine Wassersportart. Vielmehr um die am schnellsten wachsende Rückschlagsportart der Welt! Padel ist einfach zu spielen, weist einen hohen Spassfaktor auf und ist der "coolere" Bruder von Tennis und Squash. Technik, Taktik, Spiel, Regeln. Achtung geänderte Kurszeit: 15:00 - 17:00 Uhr!!!	Sportbekleidung, Sportschuhe. 55.- Platzmiete (5x)	Baregg Center
8	Rudern	Kennen lernen aller „Ruder-Basics“ (Skull, Riemen, Handhabung,...), Rudertechnik, Verhalten auf dem Wasser / „Erlebnis Rudern“	angepasste Ausrüstung für jedes Wetter! Fr. 50.- (Bootsmiete)	Ruderclub Stausee Neuenhof
9	Bouldern	Sie erfahren das wichtigste über die Sicherheit und Boulderregeln und kriegen Technikinputs, so dass Sie diverse Boulderrouen bewältigen können. Bouldern macht am meisten Spass in der Gruppe, wo Sie mit Gleichgesinnten gemeinsam Boulder-Probleme lösen können.	Kosten CHF 75.00. Eintritt inklusive Miete Kletterschuhe.	BOUBA, Oberstadtstr. 12, Baden
10	Nordic Walking	Grundlagen und richtige Technik kennen lernen; erleben, dass NW keine „Alterssportart“ ist; Training in der Natur rund um die Kanti Wettingen.	Ausrüstung für jedes Wetter im Freien!	KSWE, outdoor
11	Tennis	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Tennisschläger, wenn vorhanden; Fr. 60.- (Platzmiete)	TC Wettingen Altenburg

F	Kurs	Kursbeschreibung	Ausrüstung/Zusatzkosten	Ort
1	Volley-/ Beachvolley Mittlere	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel; Bei schönem Wetter in der Badi Baden oder auf anderen Beach-Plätzen	ca. 10.- (Platzmiete extern)	Halle 1
2	Volley-/ Beachvolley Fortgeschrittene	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel; Bei schönem Wetter in der Badi Baden oder auf anderen Beach-Plätzen	ca. 10.- (Platzmiete extern)	Halle 2
3	Tischtennis	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe, Schläger, wenn vorhanden	MZR
4	Yoga	Sie erlernen verschiedene Körperstellungen (Asanas), welche in dynamischen Abfolgen zur Förderung der Muskelkraft, der Beweglichkeit und des Gleichgewichts praktiziert werden. Weitere Themen sind Aspekte aus der Yoga Geschichte und Philosophie, verschiedene Atem- und Entspannungstechniken und das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen.	Sportbekleidung, grosses Handtuch, keine Sportschuhe	Halle 4
5	Badminton	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 5
6	Basketball	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 3
7	Polysport outdoor	Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Sportprogramm draussen an der frischen Luft: Verschiedene Sportspiele, Velotour, Inlinen, Stand up Paddeln, Slacklinien, Bootcamp, Vitaparcours, Schwimmen & Beachvolley in der Badi usw. Wünsche und Ideen der Kursteilnehmer/innen können gerne aufgenommen werden.	Sportbekleidung, Sportschuhe, je nach Bedarf Eintritt Badi, Fahrrad, Inline-Skates...	KSWE, outdoor
8	Rudern Fortgeschrittene	Verfeinern der „Ruder-Technik“ / Rudern in anderen Bootsklassen / Ziel: Teilnahme an der SM im Rudern / „Erlebnis Rudern“ -> für diejenigen, die schon Rudern belegt haben	angepasste Ausrüstung für jedes Wetter! Fr. 40.- (Bootsmiete)	Ruderclub Stausee Neuenhof
9	Fitness und Spiele outdoor	Halten Sie sich gerne fit, möchten aber das Fitnesstraining mit Spielen ergänzen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bootcamp, Fitnessparcour, Kraftübungen an der Streetworkoutanlage, Ausdauer usw. gehören zum Fitnesssteil, Ballspiele und weitere gewünschte Spielformen machen den Rest des Programmes aus.	Sportkleidung, Sportschuhe	KSWE, outdoor
10	Mountainbike	Entdecke verschiedene Singletrails der Region, mache Deine ersten Erfahrungen beim Pumptrack fahren oder genieße die gemütliche Biketour in der Gruppe. Technik, Fahrsicherheit, Tricks und Geschicklichkeit, individuelles Üben auf jeweiligem persönlichem Niveau.	Bike, Helm; (Bikemiete wenn kein eigenes Bike vorhanden ist)	KSWE, outdoor
11	Tennis	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel, Regeln	Tennisschläger, wenn vorhanden; Fr. 50.- (Platzmiete)	TC Wettingen Altenburg