

A	Kurs	Kursbeschreibung	Ausrüstung/Zusatzkosten	Ort
1	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; CHF 48.- für 2x Greenfee Bad Schinznach	Halle 1 / outdoor
2	Beachvolley Mittlere	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel	CHF 15.- (Miete Badi Baden)	KSWE & Badi Baden
3	Beachvolley Fortgeschrittene	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel	CHF 15.- (Miete Badi Baden)	KSWE & Badi Baden
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 nach Möglichkeit ebenfalls Teil des Kurses.	Nur für Frauen! Bequeme Kleidung, Schreibzeug; CHF 25.- für div. Materialien + Co- Trainer	Halle 4
5	Salsa & more	Schwerpunkt Salsa: Grundschrift, Figuren, Movimientos. Die Figuren und weitere Elemente werden in der Rueda, einem kubanischen Kreistanz, getanzt. Ergänzend erlernen Sie die Grundschrift und einige Figuren weiterer lateinamerikanischer Tänze: Bachata, ChaChaCha, Merengue. Männer sind besonders willkommen ☺	Sportkleidung, Tanz- oder Hallenschuhe	Halle 5
6	Inline Skating	Technik, Fahrsicherheit, Tricks und Geschicklichkeit, Ausfahrten / Keine Anfänger!	Inlineskates, Schutzausrüstung, Helm	Sportanlage KSWE / outdoor
7	Landhockey	Lust eine neue Spielsportart zu entdecken, bei welcher Kreativität und Geschicklichkeit ebenso wie die Taktik gefragt sind? Erleben Sie einen abwechslungsreichen Landhockey-Nachmittag und lernen Sie dabei Technik, Regeln und Taktik dieses Spiels kennen, indem Sie vor allem auch viel Spielzeit haben. Auf Kunstrasenplatz Bernau Wettingen – outdoor bei jedem Wetter.	Schienbeinschoner, Laufschuhe (keine Hallen- oder Stollenschuhe); CHF 20.- (Material-/Platzmiete)	Landhockeyplatz Bernau, Wettingen
8	Rudern	Kennenlernen aller „Ruder-Basics“ (Skull, Riemen, Handhabung,...), Rudertechnik, Verhalten auf dem Wasser / „Erlebnis Rudern“	CHF 50.- (Bootsmiete)	Ruderclub, Stausee Neuenhof
9	SUP	Kennenlernen des SUP (Stand-Up-Paddle), Grundtechniken der Paddelschlags, Manöver mit dem SUP und Verhalten auf dem Wasser. Kleine Touren auf dem Fluss. Schwimmen im offenen Wasser (100m Schwimmen können) ist Voraussetzung.	Ev Neopren, Neoprenschuhe oder Füsslinge. Ev Ticket für ÖV-Reise.	Limmat / diverse Orte auf dem Wasser
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, Spielformen, Spiel, Regeln	CHF 60.- (Platzmiete)	TC Wettingen Altenburg

B	Kurs	Kursbeschreibung	Ausrüstung/Zusatzkosten	Ort
1	Volleyball	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Knieschoner, wenn vorhanden	Halle 1
2	Ballspiele im Trend	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln in u.a. folgenden Indoor-Ballsportarten: Tchoukball, Smolball & Spikeball, etc.	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 2
3	Unihockey	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 3
4	Salsa & more	Schwerpunkt Salsa: Grundschrift, Figuren, Movimientos. Die Figuren und weitere Elemente werden in der Rueda (Kubanischer Kreistanz) getanzt. Ergänzend erlernen Sie die Grundschrift und einige Figuren weiterer lateinamerikanischer Tänze: Bachata, ChaChaCha, Merengue. Männer sind besonders willkommen ☺	Sportkleidung, Tanz- oder Hallenschuhe	Halle 4
5	Yoga	Dieser Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die Ganzheitlichkeit des Yoga. Die Yogapraxis beinhaltet Asana (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Weitere Themen sind Aspekte aus der Yoga Geschichte und Philosophie, verschiedene Entspannungstechniken und das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen.	Sportkleidung, langes Tuch zum Abdecken der Matte. Wir üben barfuss.	Halle 5
6	Tischtennis	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe, Schläger, wenn vorhanden	MZR
7	Bouldern	Sie erfahren das wichtigste über die Sicherheit und Boulderregeln und kriegen Technikeinblicke, so dass Sie diverse Boulderrouten 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
8	Curling	Einführung ins Spiel (Regeln, Technik, Taktik). Lassen Sie sich von dieser olympischen Sportart faszinieren und wagen Sie den Schritt aufs Glatteis...	Warme Kleidung (3°C in der Halle), Hallenschuhe; CHF 75.-	Curlinghalle Baregg
9	Karate / Selbstverteidigung für alle	Kampferfahrene Leiter führen Sie ins Karate und in die Selbstverteidigung ein. Vorgehen bei Konfliktsituationen - Vermeiden von Eskalationen - Was tun im Notfall. Wie blockiere ich einen Angreifer? Welche Körperstellen kann ich wie beachten? Wie gewinne ich Zeit?, etc.	Sportbekleidung, Hallenschuhe; CHF 50.-	Center Passage Landstrasse 99, Wettingen
10	Kraft & Ausdauer	Diverse Krafttrainingsformen im Kraftraum und Ausdauertraining zT. outdoor	Sportbekleidung, Hallen- und Laufschuhe	Kraftraum und outdoor
11	Tennis	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel, Regeln	CHF 60.- (Platzmiete)	TC Wettingen Altenburg

C	Kurs	Kursbeschreibung	Ausrüstung/Zusatzkosten	Ort
1	Basketball	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 1
2	Volleyball	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Knieschoner, wenn vorhanden	Halle 2
3	Unihockey	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 3
4	Ballspiele im Trend	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln in u.a. folgenden Indoor-Ballsportarten: Tchoukball, Smolball, Spikeball, etc.	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 4
5	Geräteturnen/ Parkour	Vertiefen von Bekanntem und Erlernen von neuen Elementen an versch. Geräten: Boden, Trampolin, Schaukelringe, Minitramp, Vertikaltuch... Ergänzend können Sie an Parkour-Stationen Ihre Skills trainieren. Wünsche bzgl. Elemente, Geräte und Tricks können gerne aufgenommen werden. Alle Levels sind herzlich willkommen!	Sportbekleidung, Sportschuhe, wenn vorhanden Geräteschuhe	Halle 5
6	Yoga	Dieser Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die Ganzheitlichkeit des Yoga. Die Yogapraxis beinhaltet Asana (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Weitere Themen sind Aspekte aus der Yoga Geschichte und Philosophie, verschiedene Entspannungstechniken und das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen.	Sportkleidung, langes Tuch zum Abdecken der Matte. Wir üben barfuss.	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. CHF 55.- Platzmiete (5x)	Baregg Center
8	Curling	Einführung ins Spiel (Regeln, Technik, Taktik). Lassen Sie sich von dieser olympischen Sportart faszinieren und wagen Sie den Schritt aufs Glatteis...	Warme Kleidung (3°C in der Halle), Hallenschuhe; CHF 75.-	Curlinghalle Baregg
9	Eislauf	Eiskunstlaufen Basics, einfache Sprünge, Synchronized Skating, Paartanz	Wetterfeste Kleidung, ev. eigene Schlittschuhe CHF 20.- (Miete Schlittschuhe)	Eisbahn Tägi
10	Eishockey	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel, Regeln	Schlittschuhe, wenn vorhanden, CHF 20.- (Eisfeldmiete ohne Miete Schlittschuhe Fr. 5.-)	Eisbahn Tägi
11	Tennis	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel, Regeln	CHF 60.- (Platzmiete)	TC Wettingen Altenburg