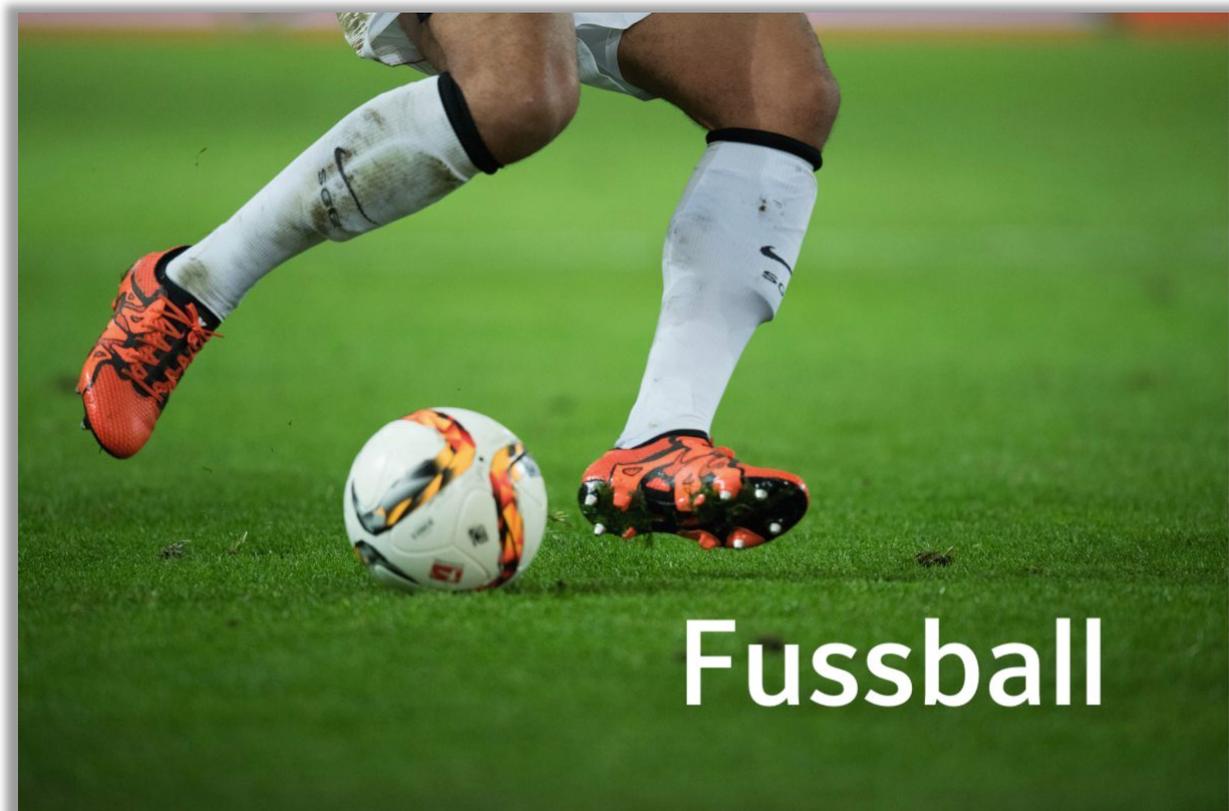




Badminton

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.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



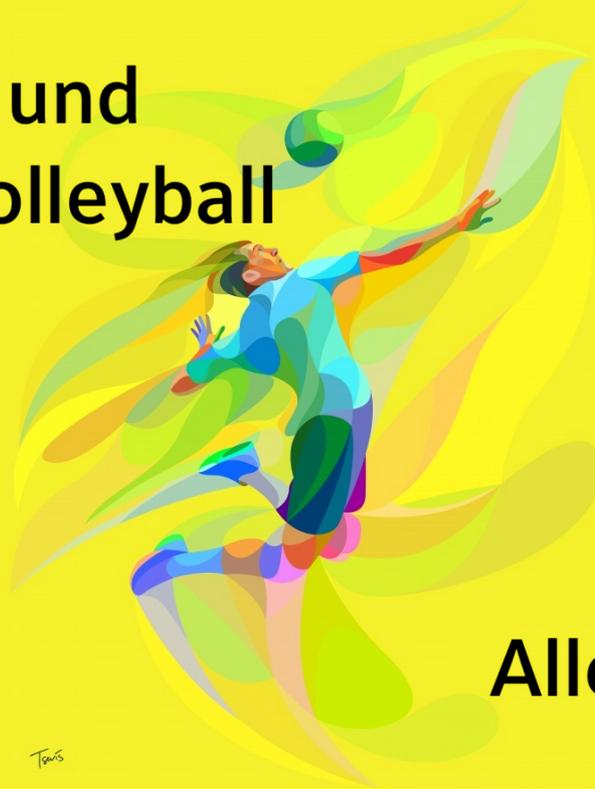
Fussball: Für viele das Spiel der Spiele.

Durch die Verbesserung Ihrer technischen und taktischen Fertigkeiten werden Sie Fussball besser kennen und spielen lernen.

Spielfreude und Spass stehen dabei klar im Vordergrund.

Es sind 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!

Es sind 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 Volleyballspiel 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.

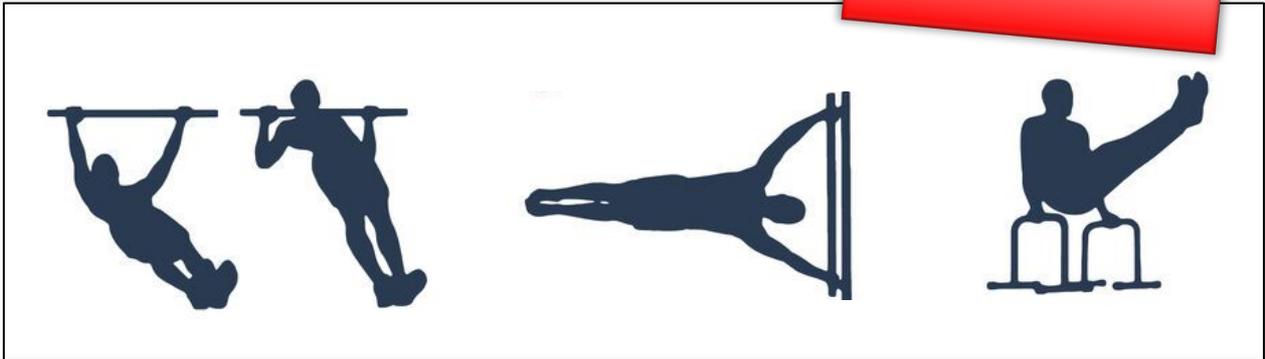
Jetzt bietet sich Ihnen die Gelegenheit, um einzusteigen. Schliessen Sie sich dem Laufträff an!

Dies ist eine ideale Möglichkeit, sich auf die verschiedenen Lauf-Events wie Stausee-, 5km-, 8er-Lauf oder Frauenlauf vorzubereiten! Auch für die Schüler*innen der EIBE-Abteilungen eine gute Möglichkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Calisthenics

NEU!



Calisthenics ist eine Form des Krafttrainings, bei der verschiedene Übungen wie Liegestütze, Klimmzüge und Kniebeugen ausgeführt werden, um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern.

Ein wesentlicher Unterschied zum Training im Fitnessstudio ist, dass beim Calisthenics keine schweren Gewichte oder Maschinen benötigt werden. Stattdessen nutzen wir unser eigenes Körpergewicht, was die Übungen funktioneller und alltagstauglicher macht.

Im Kurs werden wir die wichtigsten Grundübungen erlernen und perfektionieren. Darüber hinaus stehen komplexere Bewegungsabläufe wie Handstand, Muscle-Ups und Human Flags auf dem Programm, an welche wir uns schrittweise herantasten werden.

Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



Dieser Kurs ist für alle, die Spass an Hip-Hop und Streetdance haben, unabhängig von Vorkenntnissen und Stilrichtungen.

Gemeinsam lernen wir Hip-Hop Grundlagen. Dazu gehören verschiedene Schritte, die man auch im Freestyle einbauen kann. Bei Interesse können gerne Exkurse in andere Tanzstile gemacht werden.

Der Kurs ist offen für alle, die Lust am Tanzen haben. Es kann jederzeit eine Schnupperlektion besucht werden.

Wir sind selbst keine Profis und freuen uns darauf, gemeinsam dazulernen. Im Mittelpunkt steht die Freude am Tanzen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig- nur Spass und Interesse!



In diesem Kurs können Sie Ihrem Traum näherkommen, sich selbst wie eine Artistin oder ein Artist grazil in den Lüften zu bewegen.

Sie erlernen die Basiselemente an den faszinierenden Geräten Vertikaltuch und Luftring und können schon bald erste Figuren und Drops sicher turnen.

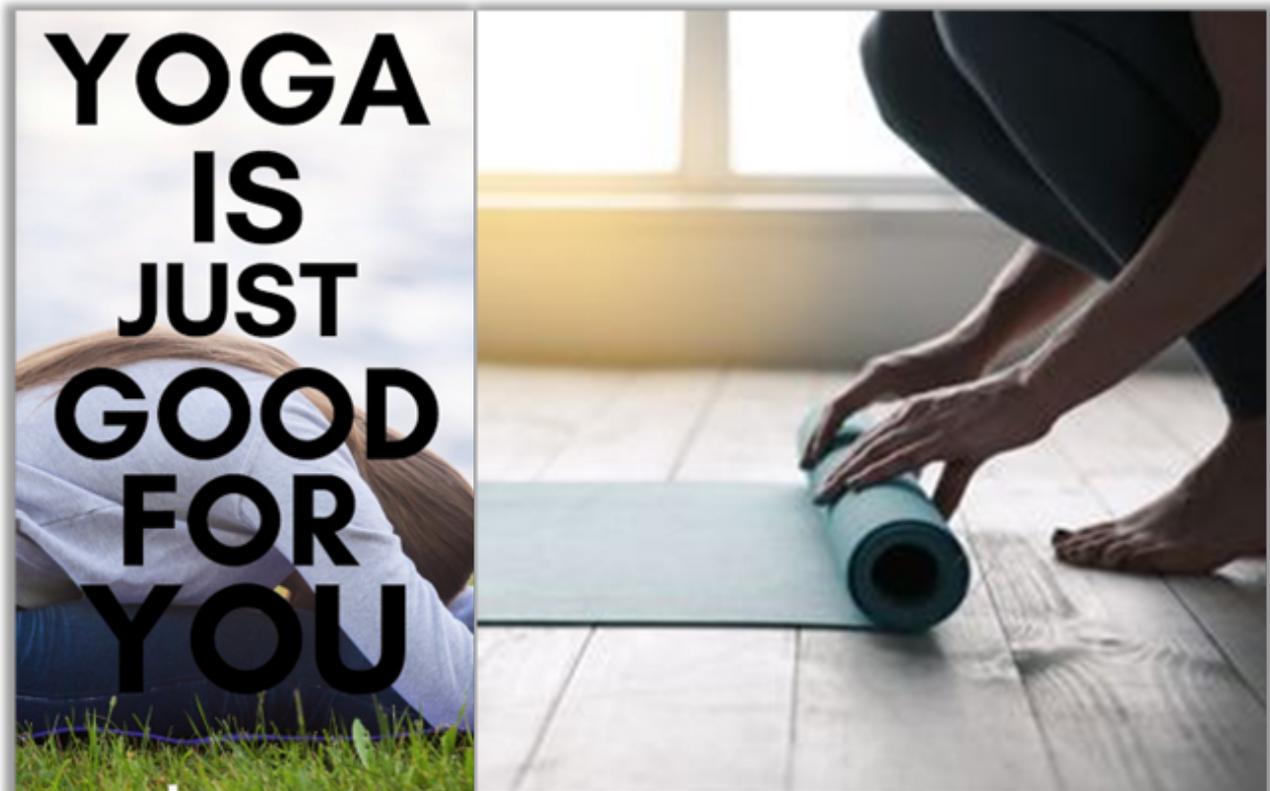
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



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 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.



Sie atmen tief durch.

Üben Yoga in kraftvollen, fließenden Abläufen.

Lassen los in einer geführten Entspannung.

Werden klar und ruhig im Geist in einer kurzen Meditation.

Regelmässiges Praktizieren von Yoga führt zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Kraft, Beweglichkeit und des Gleichgewichts. Yoga schult die Achtsamkeit und die Konzentration und hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen.

Tanken Sie mit einer Yogapraxis über Mittag neue Energie und starten so beschwingt und entspannt in die Woche.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.