

A	Kurs	Kursbeschreibung	Ausrüstung/Zusatzkosten	Ort
1	Badminton	Technik, Taktik, intensive Spiel- und Übungsformen, Regeln Spiel Einzel und Doppel, Turnier	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 1
2	Beachvolley Mittlere	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel	CHF 15.- (Beachfelder Tägi Wettingen)	KSWE & Tägi Wettingen
3	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 54.- für 2x Greenfee und Golf Pro Bad Schinznach	Halle 3 / outdoor
4	Selbstverteidigung für Frauen	In diesem Kurs geht es neben den Techniken körperlicher Selbstverteidigung auch um Selbstvertrauen, Selbstbehauptung und Mut. Mit sicherem und selbstbewusstem Auftreten Konflikten konstruktiv begegnen und mögliche Übergriffe frühzeitig verhindern. Starke und klare Kommunikation sowie die Sicherheit, eigene Grenzen zu setzen. Verschiedene Methoden mit praktischen Übungen und Auseinandersetzung mit Hintergrundwissen. Nach Möglichkeit werden auch Trainings mit einem männlichen Trainer organisiert.	Nur für weibliche Personen! Bequeme Kleidung, Schreibzeug; CHF 25.- für div. Materialien + Co-Trainer	Halle 4
5	Beachvolley Fortgeschrittene	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel	CHF 15.- (Beachfelder Tägi Wettingen)	KSWE & Tägi Wettingen
6	Inline Skating	Technik, Fahrsicherheit, Tricks und Geschicklichkeit, Ausfahrten / Keine Anfänger!	Inlineskates, Schutzausrüstung, Helm	Sportanlage KSWE / outdoor
7	US Games	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln in u.a. folgenden Outdoor-Sportsportarten: Baseball, Ultimate, LaCrosse, Flag Football, ...	Sportbekleidung, Sportschuhe für draussen	Sportanlage KSWE outdoor
8	Landhockey	Lust eine neue Sportsportart 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
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	Rudern	Kennenlernen aller „Ruder-Basics“ (Skull, Riemen, Handhabung,...), Rudertechnik, Verhalten auf dem Wasser / „Erlebnis Rudern“	CHF 60.-	Ruderclub, Stausee Neuenhof
11	Nordic Walking	Nordic Walking ist eine ideale, gelenkschonende Möglichkeit, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren. Sie erlernen die Grundlagen und verschiedene Techniken, um möglichst effizient zu trainieren. Spielformen und Kraftübungen werden ins Training integriert. Die sportliche Aktivität in der Natur unterstützt gleichzeitig auch ihr Immunsystem.	Ausrüstung für jedes Wetter im Freien!	KSWE, outdoor
12	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, FooBa-Skill, Smolball & Spikeball, etc.	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 2
3	Unihockey	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 3
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 verschiedene Atem- und Entspannungstechniken sowie das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen.	Sportkleidung, langes Tuch zum Abdecken der Matte. Wir üben barfuss.	Halle 4
5	Burner Games	Intensive Spiele mit hohem Spass- und Leistungsfaktor. Sie haben hier die Möglichkeit Ihre Lieblingsspiele der Primarschule wiedermal zu spielen.	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 5
6	Tischtennis	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe, Schläger, wenn vorhanden	MZR
7	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	Aula
8	Klettern (extern)	Let's go vertical: Themen: Sicherungstechnik und Knoten für das Klettern im Top- Rope. Sicherheitsfaktoren, Bouldern, Techniktraining. Der Kurs wird Sie zu selbständigem Besuch in Kletterhallen befähigen und eignet sich für Einsteigerinnen und SuS mit wenig oder mittleren Kletterkenntnissen.	CHF 60.- für 5x Eintritt in die Kletterhalle inkl. Material. Bahnticket nach Lenzburg muss extra gelöst werden.	Kraftreaktor Lenzburg
9	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 100.-	Curlinghalle Baregg
10	Eislauf	Eiskunstlaufen Basics, einfache Sprünge, Synchronized Skating, Paartanz	Wetterfeste Kleidung, ev. eigene Schlittschuhe CHF 20.- (Miete Schlittschuhe)	Eisbahn Tägi
11	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
12	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	Badminton	Technik, Taktik, intensive Spiel- und Übungsformen, Regeln Spiel Einzel und Doppel, Turnier	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 3
4	Selbstverteidigung für Frauen	In diesem Kurs geht es neben den Techniken körperlicher Selbstverteidigung auch um Selbstvertrauen, Selbstbehauptung und Mut. Mit sicherem und selbstbewusstem Auftreten Konflikten konstruktiv begegnen und mögliche Übergriffe frühzeitig verhindern. Starke und klare Kommunikation sowie die Sicherheit, eigene Grenzen zu setzen. Verschiedene Methoden mit praktischen Übungen und Auseinandersetzung mit Hintergrundwissen. Nach Möglichkeit werden auch Trainings mit einem männlichen Trainer organisiert.	Nur für weibliche Personen! Bequeme Kleidung, Schreibzeug; CHF 25.- für div. Materialien + Co-Trainer	Halle 4
5	Poly Sportsportarten	Technik, Taktik, Spielformen und Regeln in verschiedenen Indoor-Sportsportarten (zum Beispiel Unihockey, Fussball, Basketball, Pickleball, Smolball, etc.)	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 5
6	Latin Fitness Dance & Body Forming	Latin Fitness Dance: Einfache, anstrengende Choreos zu aktuellen Latin, HipHop, House Songs u.a.; Body Forming: Kräftigungstraining mit unterschiedlichen Methoden. Die Kombination von Tanzen und Kraft ist ein effizientes Fitnessstraining. Stretching und Entspannung gehören natürlich ebenfalls zum Programm.	Sportbekleidung, Handtuch, Trinkflasche	MZR
7	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.	Aula
8	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 50.- Platz- und Materialmiete (5x)	Padelta Baden
9	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 100.-	Curlinghalle Baregg
10	Eislauf	Eiskunstlaufen Basics, einfache Sprünge, Synchronized Skating, Paartanz	Wetterfeste Kleidung, ev. eigene Schlittschuhe CHF 20.- (Miete Schlittschuhe)	Eisbahn Tägi
11	Eishockey	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel, Regeln	CHF 20.- (Eisfeldmiete); Schlittschuhe, wenn vorhanden (Miete Schlittschuhe CHF 5.-),	Eisbahn Tägi
12	Tennis	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel, Regeln	CHF 60.- (Platzmiete)	TC Wettingen Altenburg