

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	Burner Games	Intensive Spiele mit hohem Spass- und Leistungsfaktor. Zum Beispiel die beliebtesten Spiele der Primarschule. Unterschiedliche Spiele nach Absprache.	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 3
4	Salsa "Let's move"	Dieser Kurs ist der 1. Teil des Doppelkurses um eine Choreografie fürs "Let's Move" (26.-28.3.26) zu erarbeiten. Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen des kubanischen Salsa. Sie erlernen den Grundschrift, Movimientos und verschiedene Figuren, welche zu zweit und in der Rueda (kubanischer Kreistanz) getanzt werden. Auch weitere Latintänze wie Bachata, Merengue und Chachacha werden eingebaut. Im Block E wird aus den erlernten Elementen eine mitreissende Latin-Choreografie fürs Let's Move erlernt. Männer sind besonders willkommen! Seien sie ein letztes Mal Teil des grossartigen Let's Move! -->Bitte für beide Blöcke anmelden	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	Best of Fitness	Alles was fit hält und gute Laune macht zu motivierender Musik:) Abwechslungsreiches Fitnessstraining für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. "Fit For Fun" live!	Sportbekleidung, Hallenschuhe, Frottiertuch, Trinkflasche	MZR
7	Squash	Lernen Sie spielerisch das schnelle Rückschlagsgame Squash kennen. Sie bekommen erste Inputs im Bereich Technik, Taktik und Regeln und verbessern sich mithilfe von verschiedenen Spielformen.	Sportbekleidung, Hallenschuhe CHF 25.- Platz- und Materialmiete (5x)	Squashcenter Vitis Schlieren
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	Bouldern	Sie erfahren das wichtigste über die Sicherheit und Boulderegeln und kriegen Technikinputs, 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
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, Spiel, Spielformen, Regeln	Tennisschläger, wenn vorhanden; CHF 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; CHF 48.- für 2x Greenfee Bad Schinznach	Halle 2
3	Polysport	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 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	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 5
6	Salsa "Let's move"	Dieser Kurs ist der 2. Teil des Doppelkurses um eine Choreografie fürs "Let's Move" (26.-28.3.26) zu erarbeiten. Aufbauend auf den erlernten Figuren im Block D erarbeiten wir eine Choreografie. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist der Besuch des Salsa-Kurses im Block D oder B.	Sportbekleidung, Sportschuhe	MZR
7	Squash	Lernen Sie spielerisch das schnelle Rückschlagsspiel Squash kennen. Sie bekommen erste Inputs im Bereich Technik, Taktik und Regeln und verbessern sich mithilfe von verschiedenen Spielformen.	Sportbekleidung, Hallenschuhe CHF 20.- Platz- und Materialmiete (4x)	Squashcenter Vitis Schlieren
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, Hallenschuhe CHF 40.- Platz- und Materialmiete (4x)	Padelta Baden
9	Bouldern	Sie erfahren das Wichtigste über die Sicherheit und Boulderregeln und kriegen Technikinputs, so dass Sie diverse Boulder Routen 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	Rudern	Kennen lernen aller „Ruder-Basics“ (Skull, Riemen, Handhabung,...), Rudertechnik, Verhalten auf dem Wasser / „Erlebnis Rudern“	CHF 40.- (10.- pro Nachmittag)	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, Spiel, Spielformen, Regeln	Tennisschläger, wenn vorhanden; CHF 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. CHF 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. CHF 10.- (Platzmiete extern)	Halle 2
3	Fussball	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe	Halle 3
4	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 Fitnesstraining. Stretching und Entspannung gehören natürlich ebenfalls zum Programm.	Sportbekleidung, Handtuch, Trinkflasche	Halle 4
5	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 5
6	Tischtennis	Technik, Taktik, Spiel, Spielformen, Regeln	Sportbekleidung, Sportschuhe, Schläger, wenn vorhanden	MZR
7	Schwimmen	Level up im Wasser: Bei diesem Kurs geht es darum Ihre Schwimmtechnik (Krafteinsatz, Wassergefühl oder Koordination) in den drei Hauptstilarten Kraul, Rückenraul und Brust zu verbessern. Sie haben auch die Möglichkeit in die Basics des Delphinschwimmens reinzutauchen.	Badekleidung, Schwimmbrille und Handtuch. CHF 42.- für die Bahnmiete und Eintritte.	Schwimmbad Tägi
8	Fitness und Spiele outdoor	Halten Sie sich gerne fit und möchten mal andere Trainingsmethoden kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bootcamp, Fitnessparcour, Kraftübungen an der Streetworkoutanlage, Ausdauer usw. gehören zum Fitnesssteil. Ballspiele und weitere gewünschte Spielformen ergänzen das Fitnessprogramm.	Sportkleidung, Sportschuhe	KSWE, outdoor
9	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
10	Rudern	Kennen lernen der „Ruder-Basics“ und des Handlings der Boote, Rudertechnik, Verhalten auf dem Wasser. Im Zentrum steht das „Erlebnis Rudern“	CHF 30.-	Ruderclub Stausee Neuenhof
11	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
12	Tennis	Technik, Taktik, Spielformen, Spiel, Regeln	Tennisschläger, wenn vorhanden; CHF 50.- (Platzmiete)	TC Wettingen Altenburg