



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 erforderlich.



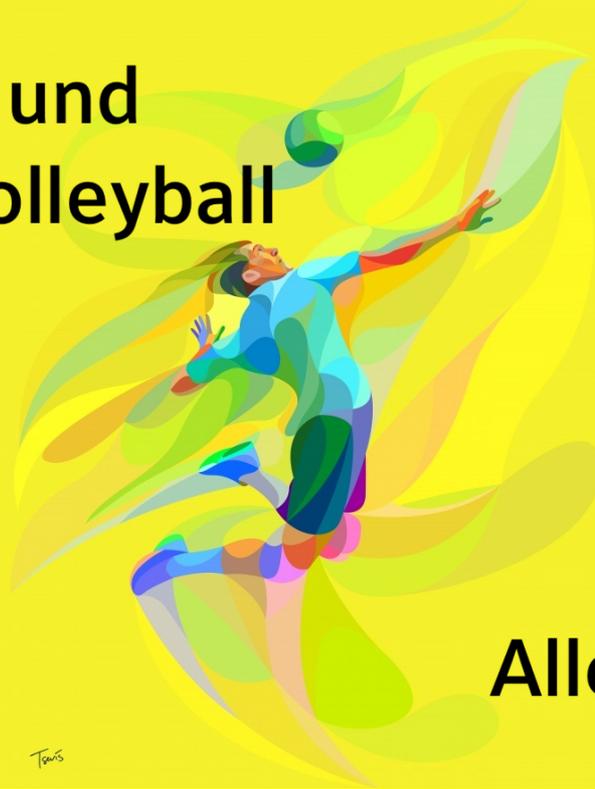
Fussball: Für viele das Spiel der Spiele!

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 erforderlich.

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 erforderlich.

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 Volley 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



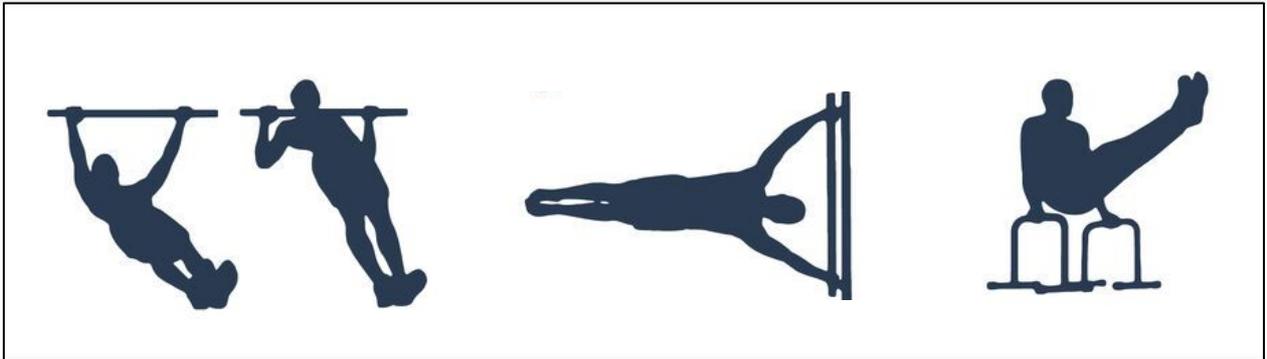
Gemeinsames Lauftraining macht ohne Zweifel mehr Spass, als alleine seine Runden zu ziehen. Angereichert mit Laufschule, spielerischen Formen und Übungen rund ums Laufen, wird das Training bestimmt abwechslungsreich und kurzweilig.

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

Dies ist auch eine ideale Möglichkeit, sich auf die verschiedenen Lauf-Events wie Stausee-, 5km-, 8er-Lauf oder Frauenlauf vorzubereiten!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Calisthenics



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 erforderlich.



In diesem Kurs können Sie Ihrem Traum näherkommen, sich selbst wie eine Artistin oder ein Artis 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 erforderlich.



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 der Schüler*innen 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 erforderlich.



Tanken Sie über Mittag neue Energie und unterstützen Sie mit Yoga ihre körperliche und mentale Gesundheit.

Sie atmen tief durch, entspannen sich und üben verschiedene Körperstellungen in dynamischen Abfolgen. Die Yogapraxis wird mit einer Schlussentspannung, Atemübungen und einer kurzen Meditation abgerundet.

Regelmässiges Praktizieren von Yoga führt zu einer Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und des Gleichgewichts und hilft Ihnen, im Geist ruhiger zu werden und so den Herausforderungen des Alltags gelassener und klarer zu begegnen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



TENNIS & PICKLEBALL

Neben dem grossen Kultsport Tennis, ist Pickleball DER Trendsport in den USA, der nun auch in der Schweiz schnell wächst. Beim «Tanz» zwischen Tennis und Pickleball ist Spass garantiert!

Sie lernen beide Sportarten näher kennen und legen den Fokus auf gute Schlagtechniken und taktisches Bewegen damit viele spannende und dynamische Matches entstehen.

Ob im Einzel oder Doppel, beim Pickleball und Tennis gibt's Action auf dem Platz.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Für Racketsportler:innen: Niveaus können innerhalb der Gruppe angepasst werden

Mix up the Dance



Sind Sie bereit, die Welt des Tanzens zu entdecken und Ihre Leidenschaft für Bewegung zu entfesseln? Dann ist der Schulsportkurs „Mix up the Dance“ genau das Richtige für Sie!

Egal, ob Sie wenig oder mittlere Tanzerfahrung haben – hier sind Sie willkommen!

Der Kurs bietet eine grossartige Gelegenheit, verschiedene Tanzstile auszuprobieren und die eigenen tänzerischen Fähigkeiten zu verbessern.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.