

Anmeldung  
ab 10. Juli!



# 1. Semester 26/27

Anmeldung: first come- first served!

[Online](#)



## Allgemeine Informationen

---

- Es stehen insgesamt 14 Schulsportkurse zur Auswahl.
- **Neue Kurse:** «Tennis & Pickleball» und «Polysport, In- & Outdoor»

Alle Kurse starten in der 3. Schulwoche nach den Sommerferien, ab Montag, 24. August 2026

☞ [Intranet: „News“](#)

☞ <https://fs.kswe.ch/spo/>

## Teilnahmebedingungen

---

- Die Freikurse Schulsport können gemäss Ausschreibungen von allen Schülerinnen und Schülern gewählt werden. Bitte Vorkenntnisse beachten.
- Wer sich für einen Kurs anmeldet, verpflichtet sich für den Besuch während des ganzen Semesters.
- Für den Schulsport gilt das Absenzenreglement.

## Anmeldung

---

**Anmeldung online vom 10. Juli (18:15h) – 16. August 2026 (21:00h)**

Es dürfen nur Kurse in freien Lektionen gemäss dem individuellen Stundenplan belegt werden. **Instrumental**-Lektionen sind **verbindlich**, die **Mensa**-Anmeldung muss **koordiniert** werden.

**Umteilungen / Abmeldungen sind nicht möglich.**

Es gilt: **first come – first served**

## Fragen?

---

Für Fragen betreffend den Schulsport wenden Sie sich per Mail an Simone Zuberbühler [zus@kswe.ch](mailto:zus@kswe.ch)

## Kursübersicht 1. Semester 26 / 27

Montag Mittag			
Fpoly <b>Polysport In- und Outdoor</b>	<b>HiR</b>	11:25 – 12:30	Halle 1 Aussenplätze
Fvol1 <b>Volleyball alle Niveaus</b>	<b>HoA</b>	11:25 – 12:30	Halle 2 Beachanlage
Fvol2 <b>Volleyball Fortgeschrittene</b>	<b>LiF</b>	11:25 – 12:30	Halle 3 Beachanlage
Fjog <b>Laufträff</b>	<b>Sth</b>	11:25 – 12:30	Outdoor Halle 4
Fget <b>Geräteturnen, Akro &amp; Parkour</b>	<b>BIM</b>	11:25 – 12:30	Halle 5
Fyog1 <b>Yoga</b>	<b>ZuS</b>	11:25 – 12:30	MZR

Dienstag Abend			
Fsda <b>School Dance Award</b>	<b>Sophia, Giulia Nikita</b>	17:45 – 18:45	MZR

Mittwoch Mittag			
Ften <b>Tennis/ Pickleball</b>	<b>Bam</b>	11:25 – 12:30	Halle 1 Hartplatz
Fvol3 <b>Volleyball Fortgeschrittene</b>	<b>LiF</b>	11:25 – 12:30	Halle 2 Beachanlage
Ffus <b>Fussball</b>	<b>VeG</b>	11:25 – 12:30	Halle 3 Rasen
Ftan <b>Mix up the dance</b>	<b>Kal</b>	11:25 – 12:30	Halle 4
Fver <b>Vertikaltuch alle Niveaus</b>	<b>Ban</b>	11:25 – 12:30	Halle 5
Fyog2 <b>Yoga</b>	<b>ZuS</b>	11:25 – 12:30	MZR

Freitag Mittag			
Fbad <b>Badminton</b>	<b>WeN</b>	11:25 – 12:30	Hallen 1+2

Änderungen vorbehalten



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

# LAUF TRÄFF

**GEMEINSAM  
LAUFEN**



## FÜR ALLE LEVELS

Einsteiger bis Fortgeschrittene – alle sind willkommen!



## ABWECHSLUNGS- REICH

Laufschule, Spiele, Technik & coole Challenges



## LAUF- EVENTS

Stausee-, 5km-, 8er-Lauf oder Frauenlauf? Wir bereiten dich vor!



## SPASS & MOTIVATION

Gemeinsam Ziele erreichen & über sich hinauswachsen



**JETZT EINSTEIGEN & MITLAUFEN!** →

**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 ist, dass Sie Ihre individuellen Fertigkeiten verbessern oder vertiefen können – sowohl durch den gezielten Aufbau von Elementen als auch durch freie Übungszeit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Ankommen – Durchatmen – Bewegen - Entspannen

Diese Yogastunde ist ihre «Ruheinsel», um neue Energie zu tanken und ihre körperliche und mentale Gesundheit zu unterstützen.

Die Yogapraxis beinhaltet dynamische Abfolgen von Körperhaltungen, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen.

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.

# Polysport In- & Outdoor

NEU!



Sie üben gerne verschiedene Sportarten aus und haben Lust auf Abwechslung In- und Outdoor? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Im Mittelpunkt stehen verschiedene Spielsportarten wie Baseball, Ultimate, Intercross aber auch Beach VB oder Völkerball. Als Gruppe entscheiden wir jeweils zusammen welches Spiel wir ausüben wollen. Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, dich sportlich auszupeinern, deine Fähigkeiten zu verbessern und gemeinsam im Team Spass an der Bewegung zu haben.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

# School Dance Award 2027



Dieser Kurs richtet sich an Tänzer:innen, die die KSWE im Januar 2027 am School Dance Award vertreten möchten.

In den Trainings vertiefst du deine tänzerischen Fähigkeiten und arbeitest an Ausdruck, Präsenz und Stil. Gemeinsam bereiten wir uns auf einen mitreissenden Auftritt vor und sammeln wertvolle Erfahrungen auf der Bühne. Der SDA ist ein tolle Gelegenheit, um dein tänzerisches Können in einem motivierten Team weiter zu entwickeln und die Freude am Tanzen mit anderen zu teilen.

Voraussetzungen: Tanzerfahrung und Freude an regelmässigem Training, um gemeinsam auf den Auftritt hinzuarbeiten.