

Kursbeschreibungen Sommersportprogramm

Abend-Meditation mit Miriam

Meditation beruhigt den Geist und reduziert Stress, wodurch Körper und Gedanken leichter zur Ruhe kommen. So fällt das Einschlafen leichter und die Schlafqualität verbessert sich spürbar.

Athletiktraining ab 16 Jahren mit Sara

In diesem abwechslungsreichen Zirkeltraining trainieren wir Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit weiteren Sportgeräten, wie Therabändern oder Medizinbällen. Der Kurs richtet sich an alle ab 16 Jahren, die ihre Fitness verbessern und sich sportlich herausfordern möchten.

Aqua Fit mit Hannes

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm im Wasser für alle, die Spaß an Bewegung haben. Gemeinsam aktiv sein, fit bleiben und das Wasser genießen.

Basketball mit Hannes

Freies Basketballspiel für alle, die Lust auf Körbe werfen, Passen und Teamplay haben. Ob Anfänger oder erfahrener Spieler: Alle sind willkommen!

Beachsoccer für Jungen (7-14 Jahre) mit Sara

Sonne, Sand und Fußball - die perfekte Kombination für den Sommer! Beim Beachsoccer stehen Bewegung, Fairplay und gemeinsames Spielen im Vordergrund. Egal, ob Anfänger oder erfahrene Kicker, jede und jeder ist willkommen!

Beachsoccer für Mädchen (7-14 Jahre) mit Sara

Sonne, Sand und Fußball - die perfekte Kombination für den Sommer! Beim Beachsoccer stehen Bewegung, Fairplay und gemeinsames Spielen im Vordergrund. Egal, ob Anfänger oder erfahrene Kicker, jede und jeder ist willkommen!

Beachsoccer ab 15 Jahren mit Sara oder Hannes

Sonne, Sand und Fußball - die perfekte Kombination für den Sommer! Beim Beachsoccer stehen Bewegung, Fairplay und gemeinsames Spielen im Vordergrund. Egal, ob Anfänger oder erfahrene Kicker, jede und jeder ist willkommen!

Beachvölkerball mit Sara

Beachvölkerball ist eine spaßige, actiongeladene Variante des klassischen Völkerballs, die barfuß auf Sand gespielt wird. Zwei Mannschaften treten gegeneinander an, um mit einem weichen Ball die Spieler des gegnerischen Teams abzuwerfen, wobei Schnelligkeit, Teamgeist und Ausweichgeschick gefragt sind.

Beachvolleyball mit Hannes

Gemeinsames Beachvolleyballspielen für alle Alters- und Leistungsstufen. Der Spaß am Spiel steht im Vordergrund. Mit oder ohne Vorkenntnisse: einfach mitmachen!

Badminton mit Hannes

Lockeres Badmintonspielen für alle Alters- und Leistungsstufen. Ob Anfänger oder mit Spielerfahrung: Im Vordergrund stehen Bewegung, Spaß und gemeinsames Spielen.

Beckenboden Training für Frauen mit Miriam

Beckenboden Training: Der Beckenboden steht nicht nur für die Erdung der Frau, sondern auch für ihre mentale und emotionale Stabilität. In diesem Training für Frauen stärken wir genau diesen Bereich.

Beweglichkeit & Balance mit Miriam

Beweglichkeit & Balance: Erhöhen Sie Ihre Flexibilität, Mobilität und Balance. Gezielte Übungen unterstützen nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern auch die innere Mitte.

Breath Walk mit Miriam

Breath Walk: Wann hast du das letzte Mal auf deine Atmung geachtet? Weißt du, ob du wirklich tief atmest? Die Atmung ist dein direktester Zugang zu Ruhe, Klarheit und innerer Stabilität. Wir üben richtiges Atmen im Gehen, nutzen Fokuspunkte und Schrittfolgen.

Deep Rest mit Miriam

Deep Rest: Wann hast du das letzte Mal wirklich tief entspannt? Einfach nichts getan und losgelassen? In diesem Kurs erfährst du die wohltuende Wirkung von tiefer Entspannung auf dein Nervensystem. Dein Körper regeneriert binnen kurzer Zeit und dein Geist kommt zur Ruhe.

Fit in den Tag mit Miriam oder Sara

Fit in den Tag: Bewegung am Morgen aktiviert Körper und Kreislauf. Wach und energiegeladen in den Tag. Wir starten mit einem Auswärmen, gefolgt von mobilisierenden und kräftigenden Übungen und schliessen mit einer kleinen Entspannung ab.

„Lauf mit“ – Jogging für alle ab 12 Jahren mit Sara

Gemeinsam macht Laufen mehr Spaß! In diesem 45-minütigen Kurs stehen Freude an der Bewegung, Ausdauer und Gesundheit im Mittelpunkt. Jede Einheit beginnt mit einem laufspezifischen Aufwärmen und endet mit einem Cool-down, dass die Regeneration unterstützt und die Mobilität fördert. In entspannter Atmosphäre an der frischen Luft sind alle ab 12 Jahren herzlich willkommen - ganz gleich, ob sie erste Lauferfahrungen sammeln oder bereits regelmäßig joggen.

Morgen-Meditation mit Miriam

Für einen wachen und fokussierten Tag in den Tag. In der Meditation werden wir uns mit unseren Sinnen befassen, diese klären und bewusster in den Tag starten

Rücken Fit mit Mareike

Rücken Fit: Kräftiger Rücken. Gezielte Übungen fördern stabile Haltung für einen belastbaren Rücken.

Spiel & Spaß für Kinder mit Sara oder Hannes

Ein buntes Mitmachprogramm für Kinder mit Bewegungs- und Geschicklichkeitsspielen. Gemeinsam spielen, lachen und neue Freunde finden.

Spikeball / Frisbee mit Hannes

Abwechslungsreiches Spielen mit Spikeball und Frisbee für Groß und Klein. Bewegung, Action und gemeinsamer Spaß stehen im Mittelpunkt

Stretch & Relax mit Miriam

Stretch & Relax: In tiefe Ruhe eintauchen, ohne Anstrengung. Den Körper durch gezielte Dehnung von altem Stress befreien. Mehr Leichtigkeit, mehr Ruhe, mehr Ankommen im eigenen Körper.

Stuhlyoga mit Indra

Stuhlyoga: „Verbiege dich nicht für Yoga, sondern biege es dir so zurecht, dass es zu dir passt!“ (Sri.T. Krishnamacharya) Yoga auf dem Stuhl ist für alle Yogainteressierten, die eine eingeschränkte Beweglichkeit oder Gleichgewichtsstörungen haben oder Ihrem Körper und Geist etwa Gutes tun wollen. Oder vielleicht benötigen Sie eine kleine Anleitung, um sich während des Büroalltags etwas Entspannung zu gönnen oder sind einfach neugierig und offen für eine neue Erfahrung. Die Übungen, das Atmen und die Meditation wirken sich positiv auf den gesamten Körper aus. Yoga stärkt den Beckenboden, richtet die Wirbelsäule auf und kräftigt Muskeln und Gelenke. Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination werden gefördert und Körper, Geist und Seele entspannen. In diesem Sinne: Übe, atme und staune, was passieren kann.

Tischtennis 7-15 Jahre mit Sara

Lockeres Tischtennisspielen für alle zwischen 7-15 Jahren – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Der Spaß steht im Vordergrund und wir spielen verschiedene Varianten wie Doppel oder Rundlauf.

Tischtennis ab 16 Jahren mit Sara

Lockeres Tischtennisspielen für alle ab 16 Jahren – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Der Spaß steht im Vordergrund und wir spielen verschiedene Varianten wie Doppel oder Rundlauf.

*Wir freuen uns auf Euch:
Euer Sportteam*

