

**Allgemeine Freizeitkurse**

| Nr. | Kurs | Schulhaus | Leitung | Tag / Zeit | Beginn | Dauer | Teilnehmer | Kurskosten |
|-----|---------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|------------|--------------|---|------------|
| A01 | Origami | Dorf, Werkraum B02 | S. Hediger | Di 16.30 – 18.30 Uhr | 08.09.2020 | 6 x 2 Std. | 3. – 6. Klasse, max. 10 Teilnehmer | Fr. 50.00 |
| A02 | Schach, Anfänger | Dorf, Zimmer B16 | I. Semenec | Di 17.00 – 18.15 Uhr | 08.09.2020 | Semesterkurs | 2. – 4. Klasse, max. 12 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| A03 | Schach, Fortgeschrittene | Dorf, Zimmer B16 | I. Semenec | Do 17.00 – 18.15 Uhr | 10.09.2020 | Semesterkurs | 3. – 6. Klasse, max. 12 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| A04 | Die kleinen Chefköche | Sonnenberg, Mittagstisch | M. Frei M. Murer | Mo 16.30 – 18.30 Uhr | 26.10.2020 | 8 x 2 Std. | 3. – 4. Klasse, max. 8 Teilnehmer | Fr. 80.00 |
| A05 | Singen wie ein Musicstar | Birchlen, Singsaal | G. Zanoletti | Mo 17:00 – 19:00 Uhr | 07.09.2020 | Semesterkurs | 1.– 6. Klasse, max. 10 Teilnehmer | Fr. 50.00 |
| A06 | Mit Schrift gestalten | Birchlen, TTG, Zi 17 | A. Zürcher | Mi 13.30 – 14.30 Uhr | 09.09.2020 | Semesterkurs | 4. – 6. Klasse max. 12 Teilnehmer | Fr. 60.00 |
| A07 | Nähe deine Kleider selber | Birchlen, TTG, Zi 17 | A. Zürcher | Mi 14.30 – 16.00 Uhr | 09.09.2020 | Semesterkurs | 5. und 6. Klasse max. 10 Teilnehmer | Fr. 80.00 |
| A08 | Mathemalanders Kurs 1 | Högler, Zimmer 19 | E. Dück | Mo 16.00 – 17.00 Uhr | 07.09.2020 | Semesterkurs | 1.- 2. Klasse max. 10 Teilnehmer | Fr. 50.00 |
| A09 | Mathemalanders Kurs 2 | Högler, Zimmer 19 | E. Dück | Mo 17.00 – 17.45 Uhr | 07.09.2020 | Semesterkurs | 2. Kindergarten max. 10 Teilnehmer | Fr. 50.00 |
| A10 | Mathemalanders Kurs 3 | Högler, Zimmer 19 | E. Dück | Mo 17.45 – 18.45Uhr | 07.09.2020 | Semesterkurs | 3. – 4. Klasse, max. 10 Teilnehmer | Fr. 50.00 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|------------------------------|----------------------|------------|--------------|--|-----------|
| A11 | Mathemalanders Kurs 4 | Högler, Zimmer 19 | E. Dück | Mo 18.45 – 20.00 Uhr | 07.09.2020 | Semesterkurs | 5. - 6. Klasse, max. 10 Teilnehmer | Fr. 50.00 |
| A12 | Kochen und Backen wie die Grossen 1 | Högler, Mittagstisch | M. Rölli R. Rölli | Mo 16.30 – 18.30 Uhr | 07.09.2020 | 8 x 2 Std. | 2. Kindergarten - 2. Klasse, max. 10 Teilnehmer | Fr. 80.00 |
| A13 | Kochen und Backen wie die Grossen 2 | Högler, Mittagstisch | M. Rölli R. Rölli | Di 16.30 – 18.30 Uhr | 08.09.2020 | 8 x 2 Std. | 2. Kindergarten - 2. Klasse, max. 10 Teilnehmer | Fr. 80.00 |
| A14 | Kochen und Backen wie die Grossen 3 | Högler, Mittagstisch | M. Rölli R. Rölli | Do 16.30 – 18.30 Uhr | 10.09.2020 | 8 x 2 Std. | 2. Kindergarten - 2. Klasse, max. 10 Teilnehmer | Fr. 80.00 |
| A15 | Theater 1 | Högler, Singsaal | V. Morrone | Mo 16.30 – 18.30 Uhr | 07.09.2020 | Semesterkurs | 3. – 6. Klasse, max. 11 Teilnehmer | Fr. 80.00 |
| A16 | Theater 2 | Högler, Singsaal | V. Morrone | Di 16.30 – 18.30 Uhr | 08.09.2020 | Semesterkurs | 3. – 6. Klasse, max. 11 Teilnehmer | Fr. 80.00 |
| A17 | Theater spielen | Högler, Singsaal | Sch. Braut | Mi 13.45 – 15.45 Uhr | 09.09.2020 | Semesterkurs | 2. Kindergarten – 2. Klasse, max. 11 Teilnehmer | Fr. 50.00 |
| A18 | Lerntechniken auf Tablet kennenlernen 1 Spass an Video und Foto Bearbeitung | Högler, Zimmer 19 | T. Thada | Mi 15.00 – 16.00 Uhr | 09.09.2020 | Semesterkurs | 3. und 4. Klasse max. 15 Teilnehmer | Fr. 50.00 |
| A19 | Lerntechniken auf Tablet kennenlernen 2 Spass an Video, Foto und Song Bearbeitung | Högler, Zimmer 19 | T. Thada | Mi 16.10 – 17.10 Uhr | 09.09.2020 | Semesterkurs | 5. und 6. Klasse max. 15 Teilnehmer | Fr. 50.00 |
| A20 | Gemeinsam den Wald entdecken 1 | Parkplatz im Wald Untere Geerenstrasse | D. Bommer S. Di Francesco | Mo 13.45 – 15.45 Uhr | 07.09.2020 | 10 x 2 Std. | 1. – 2. Kindergarten, max. 14 Teilnehmer | Fr. 50.00 |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|------------------------------|----------------------|------------|-------------|---|-----------|
| A21 | Gemeinsam den Wald entdecken 2 | Parkplatz im Wald Untere Geerenstrasse | D. Bommer S. Di Francesco | Fr 13.45 – 15.45 Uhr | 11.09.2020 | 10 x 2 Std. | 1. – 2. Kindergarten, max. 14 Teilnehmer | Fr. 50.00 |
| A22 | Malwerkstatt | Gockhausen, Werkraum | B. Bietenholz | Di 16.00 – 18.00 Uhr | 27.10.2020 | 6 x 2 Std. | 1. – 3. Klasse max. 10 Teilnehmer | Fr. 60.00 |
| A23 | Mental Power for Kids | Schulhaus Wil, Mehrzweckraum | A. Steinbrecher | Mi 17.00 – 18.30 Uhr | 09.09.2020 | 7 x 90 Min. | 4. – 6. Klasse, max. 12 Teilnehmer | Fr. 50.00 |

Sportkurse

| Nr. | Kurs | Schulhaus/Ort | Leitung | Tag/Zeit | Beginn | Dauer | Teilnehmer | Kurskosten |
|-----|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------|------------|------------------------|--|------------|
| S01 | Kindertanz-Ballett | Högler, Gymnastikhalle | Frau M. Fritschi | Do 16.30 – 17.15 Uhr | 10.09.2020 | Semesterkurs | 1. – 2. Kindergarten max. 14 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S02 | Ballett mixed für Anfänger | Högler, Gymnastikhalle | Frau M. Fritschi | Do 17.20 – 18.10 Uhr | 10.09.2020 | Semesterkurs | 1. – 3. Klasse max. 14 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S03 | Ballett mixed für Fortgeschrittene | Högler, Gymnastikhalle | Frau M. Fritschi | Do 18.15 – 19.05 Uhr | 10.09.2020 | Semesterkurs | 1.- 4. Klasse max. 14 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S04 | Fussball und Spiele a | Stägebuck, Turnhalle PS | Herr S. Valente | Fr 16.30 – 17.15 Uhr | 11.09.2020 | Semesterkurs | 1. – 2. Kindergarten max. 14 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S05 | Fussball und Spiele b | Stägebuck, Turnhalle PS | Herr S. Valente | Fr 17.15 – 18.15 Uhr | 11.09.2020 | Semesterkurs | 1. – 3. Klasse max. 16 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S06 | Tischtennis | Högler, Gymnastikhalle | Herr M. Forster | Mi 16.00 – 17.00 Uhr | 09.09.2020 | Semesterkurs | 2. - 6. Klasse max. 16 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S07 | Curling | Curlinghalle im Chreis | Herr M.Klaiber Frau T. Spycher | Mi 14.00 - 15.30 Uhr | 23.09.2020 | 23.09.20 – 17.03.21 | 2. - 6. Klasse | Fr. 40.00 |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|-----------------------|--------------------------------------|----------------------|------------|--------------|---|-----------|
| S08 | Unihockey für Knaben | Högler, Turnhalle 2 | Herr D. Donatsch | Do 16.30 – 17.30 Uhr | 10.09.2020 | Semesterkurs | 3. - 6. Klasse max. 18 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S09 | Badminton/Federball | Sonnenberg, Turnhalle | Frau C. Donatsch, | Di 16.20 – 17.15 Uhr | 08.09.2020 | Semesterkurs | 4. – 6. Klasse max. 14 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S10 | Rhythmisieren und Tanzen | Högler, Turnhalle 1 | Frau P. Stoop | Fr 16.30 – 17.30 Uhr | 11.09.2020 | Semesterkurs | 2. Kindergarten - 3. Klasse max. 14 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S11 | Geräteturnen 1 | Dorf, Turnhalle | Frau C. Albrecht + Frau M. Nef | Do 16.30 - 17.15 Uhr | 10.09.2020 | Semesterkurs | 1. - 2. Klasse max. 18 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S12 | Geräteturnen 2 | Dorf, Turnhalle | Frau C. Albrecht + Frau M. Nef | Do 17.15 - 18.00 Uhr | 10.09.2020 | Semesterkurs | 3. - 6. Klasse max. 18 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S13 | Judo für Anfänger | Gockhausen, Turnhalle | Frau A. Steinbrecher Frei | Mo 16.30 - 17.30 Uhr | 07.09.2020 | Semesterkurs | max. 14 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S14 | Judo für mittleres Niveau | Gockhausen, Turnhalle | Frau A. Steinbrecher Frei | Mo 17.30 - 18.30 Uhr | 07.09.2020 | Semesterkurs | max. 14 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S15 | Judo für Fortgeschrittene | Gockhausen, Turnhalle | Frau A. Steinbrecher Frei | Di 17.30 - 18.30 Uhr | 08.09.2020 | Semesterkurs | max. 14 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S16 | Zumba 1 | Gockhausen, Turnhalle | Frau S. Signoretti | Mi 17.45 - 18.45 Uhr | 09.09.2020 | Semesterkurs | 1. - 3.Klasse max. 16 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S17 | Zumba 2 | Gockhausen, Turnhalle | Frau S. Signoretti | Do 17.30 – 18.30 Uhr | 10.09.2020 | Semesterkurs | 4. - 6.Klasse max. 16 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S18 | Basketball | Dorf, Turnhalle | Frau D. Di Marino | Di 16.40 - 17.40 Uhr | 08.09.2020 | Semesterkurs | 1. – 3. Klasse max. 16 Teilnehmer | Fr. 40.00 |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|------------|--------------|---|-----------|
| S19 | Tanzen | Flugfeld, Turnhalle | Frau M. Kuhn | Do 16.30 – 17.30 Uhr | 10.09.2020 | Semesterkurs | 1. Kindergarten – 1. Klasse max. 16 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S20 | Funky-Jazz Tanz | Birchlen, Singsaal | Frau L. Tramontana | Do 18.30 – 19.30 Uhr | 10.09.2020 | Semesterkurs | 1. - 4. Klasse max. 16 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S21 | Mix Move | Stägebuck, Turnhalle PS | Herr T. Thada | Mo 16.30 – 17.30 Uhr | 07.09.2020 | Semesterkurs | 2. - 6. Klasse max. 15 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S22 | Tanzen und Mix Move | Högler, Gymnastikhalle | Herr T. Thada | Fr 17.10 - 17.55 Uhr | 11.09.2020 | Semesterkurs | 1. Kindergarten – 1. Klasse max. 15 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S23 | Hip Hop & Breakdance | Högler, Gymnastikhalle | Herr T. Thada | Di 16.40 – 17.40 Uhr | 08.09.2020 | Semesterkurs | 2. - 6. Klasse max. 15 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S24 | Yoga, Meditation & Mix Move 1 | Högler, Gymnastikhalle | Herr T. Thada | Fr 16.25 - 17.10 Uhr | 11.09.2020 | Semesterkurs | 1. Kindergarten - 1. Klasse max. 15 Teilnehmer | Fr. 40.00 |
| S25 | Yoga, Meditation & Mix Move 2 | Högler, Gymnastikhalle | Herr T. Thada | Di 15.50 – 16.35 Uhr | 08.09.2020 | Semesterkurs | 2. - 6. Klasse max. 15 Teilnehmer | Fr. 40.00 |

Anmeldung: Bis **27.07.2020** online über die Webseite der Primarschule Dübendorf oder in Papierform an die Primarschulverwaltung, Usterstrasse 16, 8600 Dübendorf. Die Anmeldung ist verbindlich. Wenn Ihr Kind in den Kurs aufgenommen werden konnte, erhalten Sie Ende Sommerferien eine schriftliche Bestätigung. Nach Kursbeginn können keine Kinder mehr in die Kurse aufgenommen werden.

Verrechnung: Die Kurskosten werden nach Kursbeginn den Eltern in Rechnung gestellt. Wir bitten Sie, die Zahlungsfrist einzuhalten. Kinder von Eltern, die gemahnt werden müssen, können in Zukunft leider nicht mehr in die Kurse aufgenommen werden.

Kursorganisatorinnen:

Allgemeine Freizeitkurse: Frau Yvonne Junker, Handy 076 303 73 23

Sportkurse: Frau Claudia Romer, Handy 078 825 85 24

Beschrieb der einzelnen Kurse

1. Semester 2020/21

A01 Origami

Origami: die Faltkunst aus dem Land der Mangas. Die Japanerin, Frau Hediger, stellt mit dir erstaunliche Karten, Tischdekorationen, Verpackungen, etc. her. Es dürfen auch Kinder kommen die schon einen oder mehrere Kurse besucht haben.

A02 Schach

Du wirst in die Regeln des Schachspiels eingeführt und lernst die verschiedenen Gangarten der Figuren. Schach, Patt und Matt! Damit Du auch richtig spielen kannst, zeige ich dir die verschiedenen Kombinationen, wie ein Spiel eröffnet und zu Ende gespielt wird.

Komm und lass dich auf dieses spannende Spiel ein.

Material: Bleistift und Gummi

A03 Schach Fortgeschrittene

Du lernst auf Stufe 2 weitere Grundregeln der Taktik und des Positionsspiels, Angriffs- und Verteidigungstechniken, wie man einen verirrtten Wanderkönig fängt und Schachmatt setzt, wie man gegnerische Entwicklungsfehler, Einbruchsfelder und Löcher in der Stellung ausnutzt und wie gefährlich die Eroberung der 7.Reihe ist. Hast Du den Grundkurs Stufe 1 erfolgreich besucht, dann melde dich an und werde ein Schachmeister.

A04 Die kleinen Chefköche

So gut kochen wie die Franzosen, das können nur die Famosen. Es sei denn, man nimmt am Kochkurs teil, übrigens hat man viel Spass dabei. Anschliessend werden die gekochten Menüs genossen. Frau Frei und Frau Murer erwarten euch mit Freude. Am Kursende bekommt jedes Kind das Rezeptheft mit den gemeinsam gekochten Speisen.

A05 Singen wie ein „Musicstar“

Herr Zanoletti freut sich, dich durch das Semester zu begleiten. Im Kurs wirst du singen, dich mit Musik bewegen, vor ein Mikrofon stehen, reden, präsentieren, auftreten und Angst verlieren.

A06 Mit Schrift gestalten

Möchtest du mit deiner Schrift Karten auf verschiedene Weise gestalten lernen und auch verschiedene Schriften (zB. Graffiti und Handlettering) ausprobieren? Deiner gestalterischen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Frau Zürcher hilft dir dabei. Mitnehmen: Wenn vorhanden verschiedene Stifte.

A07 Nähe deine Kleider selber

Hast du Lust deine eigenen Kleider zu nähen? Dann bist du in diesem Kurs richtig bei Frau Zürcher. Nach Möglichkeit werden alle Ideen umgesetzt. Es wäre von Vorteil, wenn du bereits mit der Nähmaschine umgehen kannst.

A08/09/10/11 Mathemalanders 1 – 4

Für kleine Asse bietet Frau Elena Dück einen speziellen Kurs „Unterhaltsame Mathematik“ an. Zusammen werden wir mathematische Sachverhalte strukturieren und mathematische Fantasien entwickeln. Die kniffligen Denkspiele, räumliche 3D Kombinationen, lustige Rechnungen sind die beste Fitness für deinen Kopf

A12/13/14 Kochen und Backen wie die Grossen

Mit viel Fantasie und grosser Kreativität lernen wir die ersten Schritte zum Familien Gourmet Koch. Waschen, Schälen, Schneiden, Zubereiten und dann am selber gedeckten Tisch Essen. Mit einfachen Rezepten und dem richtigen Umgang mit Lebensmitteln fördern wir ein gesundes Ernährungsverhalten. Jedes Kind bekommt einen eigenen Rezeptordner, den er am Ende vom Kurs mitnehmen kann. Herr und Frau Rölli freuen sich auf Euch.

A15/16 Theater 1 & 2

Stehst du gern auf der Bühne und möchtest mal in eine spannende Rolle schlüpfen? Du möchtest improvisieren, singen oder dein eigenes Instrument einsetzen? Dann kannst du zusammen mit der Musikerin/Schauspielerinnen Frau Valentina Morrone ein Semester lang auf eine Schlussvorstellung hinarbeiten.

A17 Theater spielen

Hast du Lust Theater zu spielen? Willst du die Bühne stürmen? Hier kannst du dich in das verwandeln, was du schon immer sein wolltest.

Mit viel Spass und Energie setzen wir Körper und Stimme ein, probieren aus, improvisieren und entwickeln mit der Theaterpädagogin Schoschana Braut ein eigenes Theaterstück. Als Höhepunkt präsentieren wir unsere Produktion vor grossem Publikum.

Bitte mitbringen: Zvieri und Getränk, bequeme Kleidung, Schläppli oder rutschfeste Socken.

A18/19 Lerntechniken auf Tablet kennenlernen (Spass an Video, Foto und Song Bearbeitung)

Möchtest du mehr über das Tablet und seine Anwendungsbereiche erfahren? Toto vermittelt dir Grundwissen übers Tablet und zeigt dir Lerntechniken mit verschiedenen Apps und wie du Bilder, Videos und Musik bearbeiten kannst. Was passiert, wenn wir zu viel Zeit am Tablet verbringen? Auch dieses Thema und Infos über unser Hirn, die Augen und den Körper werden wir zusammen ansehen. Einige Tablets können von der Kursleitung zur Verfügung gestellt werden, wer sein eigenes mitbringen will, darf das gerne.

A20/21 Gemeinsam den Wald entdecken

Wir entdecken gemeinsam den Wald zu der jeweiligen Jahreszeit. Wir spielen, basteln mit den Sachen, die wir im Wald finden, hören Geschichten, entfachen ein Feuer, finden vielleicht eine Zwergenhütte... Kommst du mit auf Entdeckungsreise?

Treffpunkt: Parkplatz im Wald in der ersten grossen Rechtskurve der Unteren Geerenstrasse (nur mit dem Auto erreichbar) genauer Plan folgt nach Anmeldung.

Anziehen: Wasserfeste Schuhe, Regenhosen, genügend warme und wettergerechte Kleidung, die schmutzig werden darf. Kleiner Rucksack mit Trinkflasche.

A22 Malwerkstatt

Wir malen und experimentieren mit Farbe. Es wird spielerisch ausgelassen, aber auch emsig- und konzentriert gemalt.

Die Kinder lernen auch mal einen Maler oder eine Kunstrichtung kennen. Vor allem aber entdecken sie, was in ihnen steckt.

Bitte nur Kinder mit Interesse am experimentellen Malen, dies ist weder ein klassischer Malkurs noch ein Zeichenkurs!

A23 Mental Power for Kids

Ich kann und ich will.

In diesem Kurs gehen wir Lernblockaden, Prüfungsangst, und Selbstbewusstsein an.

Ziel ist es, dass jedes Kind Techniken zur Selbstführung im (Schul)Alltag lernt. Wie atme ich richtig? Wie spreche ich mir Mut zu? Wie gehe ich mit meiner Nervosität um? Wie kann ich mich motivieren? Was will ich erreichen? All den Fragen gehen wir spielerisch nach, um mental fit zu werden.

S01 Kindertanzballett

Im **Kindertanzballett** werden anhand von Übungen und Schrittkombinationen Grundelemente des klassischen Tanzes erlernt. Dazu werden die Beweglichkeit, die Koordination, die Kondition und die musikalische Wahrnehmung der Kinder auf spielerische Art und Weise gefördert. Ausserdem gebe ich den Kindern in meiner Lektion Raum, um ihre Ausdrucksmöglichkeit entfalten und andere Bewegungsformen ausprobieren zu können. Dazu soll auch der Spass am Tanzen im Vordergrund stehen.

S02 Ballet Mixed Anfängerkurs

Im **Ballett mixed – Anfängerkurs** werden Grundelemente des klassischen Tanzes erlernt, wozu Sprünge, Drehungen und Schrittkombinationen eingeübt werden. Ausserdem wird in jeder Lektion die Beweglichkeit, die Koordination, die Kondition und die musikalische Wahrnehmung der Schüler*innen geschult. Ich fördere auch die Ausdrucksmöglichkeiten meiner Schüler*innen und ergänze das Bewegungsrepertoire meiner Schüler*innen um Bewegungsformen aus dem Jazz und dem Modern; der Spass am Tanzen soll im Vordergrund stehen. Nicht zuletzt werden wir das Geübte in einer Choreographie anwenden.

S03 Balett Mixed für Fortgeschrittene

Kinder, die sich für den **Ballett mixed – Fortgeschrittenenkurs** anmelden möchten, verfügen bereits über **Vorkenntnisse** im Ballett und haben **mindestens einen Kurs in Ballett** absolviert. In diesem Kurs steht die Vertiefung von klassischen Grundelementen im Fokus. Dazu werden Sprünge, Drehungen und Schrittkombinationen erlernt und verbessert, und die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition der Schüler*innen wird gesteigert. Zudem fördere ich die musikalische Wahrnehmung und die Ausdrucksmöglichkeiten meiner Schüler*innen und ergänze das Bewegungsrepertoire meiner Schüler*innen um Bewegungsformen aus dem Jazz und dem Modern. Das Gelernte wird in einer anspruchsvolleren Choreographie umgesetzt und vertieft werden.

S04 - S05 Fussball und Spiele

Mit Spass den Fussballsport kennenlernen und durch verschiedene altersgerechte Spiele den Körper gekonnt einsetzen lernen.

S06 Tischtennis

Ziel des Kurses ist das Kennenlernen des Sportes "Tischtennis" und das richtige Umgehen mit dem Tischtennisschläger und dem Ball. Dies wird anhand von altersgerechten Spiel und Spass orientierten Übungen erreicht. Falls vorhanden eigene Schläger mitbringen. Schlägermaterial ist begrenzt vorhanden.

S07 Curling

Wage dich aufs Glatteis und erlebe mit uns die Faszination Curling. Erlerne mit viel Spass alles was ein Curler braucht und werde zum Profi.

S08 Unihockey für Knaben

Dieser Kurs richtet sich an Knaben mit oder ohne Unihockey-Vorkenntnisse. Der Spass am Spiel steht im Vordergrund, mit spielerischen Übungen werden die Grundtechniken erlernt und im Spiel angewendet.

S09 Badminton/Federball

Dieser Kurs richtet sich an Mädchen & Knaben mit oder ohne Badminton-Vorkenntnisse. Der Spass am Spiel steht im Vordergrund, mit spielerischen Übungen werden die Grundtechniken erlernt und im Spiel angewendet.

S10 Rhythmisieren und Tanzen

Spiel und Spass mit Musik. Schwungtuch, Bälle, Reifen und vieles mehr werden uns durch den Kurs begleiten.

S11 – S12 Geräteturnen 1 + 2

Unser Hauptaugenmerk liegt bei den Geräten Bodenturnen, Sprung und Stufenbarren in Kombination mit Reck. Wir streifen auch das Ringturnen, nehmen beim Sprung mal das Minitramp dazu und führen auch Balanceübungen durch. Wir versuchen, auf dem Niveau der Kinder aufzubauen und streben an, dass jedes Kind in einem Kurs etwas Neues dazulernt.

S13 Judo für Anfänger

Anfänger bis mittleres Niveau.

S14 Judo für mittleres Niveau

Kurs für mittleres Niveau. Vorkenntnisse vorausgesetzt.

S15 Judo für Fortgeschrittene

Kurs für Fortgeschrittene. Vorkenntnisse vorausgesetzt.

S16 – S17 Zumba 1 + 2

Zumba ist ein absoluter Trendsport, der jede Fitnessstunde zu einer Party werden lässt. Wir werden Choreografie erstellen mit super und einfachen Zumba Schritten.

S18 Basketball

Basketball für Anfänger. Umgang mit dem Ball erlernen, dribbeln und diverse Ballspiele.

S19 Tanzen

Spielerisch wird den Kindern das Tanzen vermittelt.

Sie üben sich frei zur Musik zu bewegen und lernen einfache Choreographien. Die Grundelemente des Jazztanzen fließen in die Lektionen ein.

S20 Funky-Jazz Tanz

Hier werden die Kinder in verschiedene Tanztechniken, wie Jazzdance sowie teilweise Hip Hop Elemente, eingeführt. Durch die Musik, Bewegung und Sprache vermitteln die Kinder eine gute Körperhaltung und Selbstsicherheit. Die Stunden sind mit einem Aufwärmen über kleinere und grössere Choreographien, sowie Improvisationen, aufgebaut.

S21 - S22 Mix Move 1 + 2

Hier versuche wir Bewegungen aus verschiedenen Filmen (Charlie Chaplin, Titanic, Matrix, Asterix und Obelix, Jackie Chan, Animation, Bollywood, Hollywood) zu kopieren und erweitern. Ziel ist, dass die Kinder etwas neues, lustiges, Schnelligkeit, eigene Bewegung probieren zu Erfinden und Kreativität erweitern.

S23 Hip Hop und Breakdance

Auch dieser Kurs vermittelt den Kindern Freude an der Musik und die Magie der Bewegung. Du lernst neue coole Moves (Breakdance, Hip-Hop, einfache Akrobatik-Moves, Windmill etc), die ihr gemeinsam oder mit Soloeinlagen aufführen könnt.

S24 – S25 Yoga, Meditation und Mix Move 1 + 2

Trainiere deinen mind & body und fühle dich gut, glücklich & erfolgreich. Für mehr Balance und Gelassenheit im Alltag. Spass an neuen Spielen und kreativen Moves. Kurze Meditationen, langsame Yoga Bewegungen kombiniert mit Gymnastik, Kampfkunst und Tanz.