



CAMPUS UND SPORT APPS Sieger von morgen, bewegen sich heute

Sportvielfalt im Paket – die individuelle Freizeitgestaltung in der Region

FRÜHJAHR 2018 – 16.04. bis 20.04.2018

401 Geräterturnen App – Region Sargans Werdenberg, Vormittag; Beweglichkeit, Haltungs- und Kraftschulung, technische Elemente an den Geräten. Dieser Kurs ist nur für WettkampfturnerInnen vorgesehen. TeilnehmerInnen müssen Wettkampferfahrung haben und bereits in einem TV gemeldet sein! Kosten CHF 80.–

405 Campus Reiten Sargans – ab Jahrgang 2007. Pferde sind deine Leidenschaft? Satteln, Zäumen, Reiten und Pflege der Tiere. Du sammelst praktische Erfahrungen im Umgang mit dem Pferd, seiner Erziehung und Pflege. Kosten inkl. Mittagessen CHF 360.–

406 Campus Reiten Mels – ab Jahrgang 2009. Pferde sind

deine Leidenschaft? Satteln, Zäumen, Reiten und Pflege der Tiere. Du sammelst praktische Erfahrungen im Umgang mit dem Pferd, seiner Erziehung und Pflege. Kosten inkl. Mittagessen CHF 320.–

407.1 Campus Tennis Ragaz – ab Jahrgang 2010, im Campus baust du deine Fähigkeiten und technischen Kompetenzen aus, lernst spezifische Vorbereitungsmethoden kennen und bereitest dich auf deine Saison vor. Spieltraining – Spiel, Satz und Sieg, Kosten inkl. Mittagessen CHF 250.–

407.2 Campus Tennis Ragaz – ab Jahrgang 2008, im Campus baust du deine Fähigkeiten und technischen Kompetenzen aus, lernst spezifische Vorbereitungsmethoden kennen und bereitest dich auf deine Saison vor. Spieltraining – Spiel, Satz und Sieg, Kosten inkl. Mittagessen CHF 250.–

409.1 Tennis App Grabs – für 4–6 Jahre; 09.00–10.00, Spiel und Spass stehen im Vordergrund! Wir zeigen die Grundschnitte und vermitteln Technik in abwechslungsreichen und attraktiv verpackten Spielformen! Kosten CHF 75.–

409.2 Tennis App Grabs – für 6–9 Jahre; 09.00–10.30, Spiel und Spass stehen im Vordergrund! Wir zeigen die Grundschnitte und vermitteln Technik in abwechslungsreichen und attraktiv verpackten Spielformen! Kosten CHF 110.–

409.3 Tennis App Grabs – für 10–15 Jahre; 10.30–12.00, Spiel und Spass stehen im Vordergrund! Wir zeigen die Grundschnitte und vermitteln Technik und Taktik in abwechslungsreichen und attraktiv verpackten Spielformen! Kosten CHF 110.–



SOMMER 2018 – 06.08. bis 10.08.2018

502 Campus Mountainbike Region – ab Jahrgang 2007. Mit dem Bike unterwegs in einer einmaligen Region, faszinierende Wege, Touren und Herausforderungen meistern und kennen lernen. Kosten inkl. Mittagessen CHF 250.–

503 Kunstturnen App Maienfeld – turnerisches Können auf hohem Niveau, Trainingscamp für ambitionierte Turner. Kosten CHF 120.–

504 Geräterturnen App – Verein Kadertraining reserviert – 13.00–17.00 Uhr. Kosten CHF 80.–

509 SLRG-Brevet App Kombikurs ab 12. Geburtstag, Brevet Plus Pool und BLS/AED Grundkurs; Kursdauer 6 Halbtage; Kosten: CHF 300.–, Mels

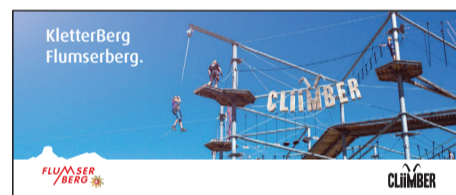
524 Tanz – Workshop App – ab Jahrgang 2006. Beweglich, dynamisch und kreativ. Unter professioneller Führung lernst du Grundschnitte und Video-Clip Moves für einen coolen Auftritt nach dem Workshop. Kosten CHF 150.–

558 See-Kajak App, Murg/Walensee, ab Jahrgang 2007, (nur für Schwimmer), Kosten: CHF 150.–

559 Surfen App, Murg/Walensee, ab Jahrgang 2006 (nur für Schwimmer), Kosten: CHF 175.–

579 Klettern App, im Freien; 13.00 Sarganserland; Kosten: CHF 150.–, ab Jg. 2007, Knotenkunde, Top-Rope-Klettern in verschiedenen Klettergärten der Region. Vertrauen haben in den Sicherungspartner, den Fels erleben und bezwingen, eigene Bewegungsfreude in der Natur erkennen und erleben.

584 Golf App 09.00 Bad Ragaz, Kosten CHF 140.–, ab Jg. 2007, Einführung in den Golfsport, Technik und Regeln, Spiel; Chipping, Pitching und Putten, Routine Drive, Abschlag von der Driving Range, Golf-ABC, Leitung Golf Pro, Bad Ragaz



HERBST 2018 – 15.10. bis 19.10.2018

605 Campus Reiten – ab Jahrgang 2009. Pferde sind deine Leidenschaft? Satteln, Zäumen, Reiten und Pflege der Tiere. Du sammelst praktische Erfahrungen im Umgang mit dem Pferd, seiner Erziehung und Pflege. Kosten CHF 320.–

610.2 Tennis App Bad Ragaz – 10.00–11.30 ab Jahrgang 2009. Spiel, Satz, Sieg, im Campus baust du deine Fähigkeiten und technischen Kompetenzen aus, lernst spezifische Vorbereitungsmethoden kennen und bereitest dich auf deine Saison vor. Kosten CHF 250.–

610.3 Tennis App Bad Ragaz – 13.00, ab Jahrgang 2012,

Spiel und Spass stehen im Vordergrund! Wir zeigen die Grundschnitte und vermitteln Technik in abwechslungsreichen und attraktiven Spielformen!

610.4 Tennis App Bad Ragaz – 14.30, ab Jahrgang 2007, Spiel und Spass stehen im Vordergrund! Wir zeigen die Grundschnitte und vermitteln Technik in abwechslungsreichen und attraktiven Spielformen!

624 Tanz App Workshop – 09.00–11.30 ab Jahrgang 2006. Beweglich, dynamisch und kreativ. Unter professioneller Führung lernst du Grundschnitte und Video-Clip Moves für einen coolen Auftritt nach dem Workshop. Kosten CHF 150.–

COMMITMENTS

1. Ich respektiere meine Leiter und halte mich an ihre Anweisungen.
2. Ich bin hilfsbereit und gehe respektvoll mit allen Teilnehmern um.
3. Ich verhalte mich fair und bin bereit, mich in der Gruppe zu integrieren.
4. Ich erreiche meine Ziele durch eigenen Einsatz.
5. Ich will erfolgreich sein und mein Herz schlägt für sportliche Herausforderungen.
6. Unsere Leiter engagieren sich für die Jugend und Region.



Förderunterstützung:



Wie melde ich mich für die Sportwoche an?

Organisator Sportwoche

Die Vereine Sarganserländer, Werdenberger, Liechtensteiner Sportwoche und private Anbieter führen in Kooperation mit IGS (Interessengemeinschaft Sport) die Kursangebote der Sportwoche.ch durch.

Anmeldung

Die Anmeldung ist termingerecht über die Homepage oder an Sportwoche, Postfach 223, 7320 Sargans, vorzunehmen. Die Eltern bzw. die Erziehungsberechtigten müssen ihr Einverständnis dazu geben. Die Anmeldung gilt als verbindlich, sobald diese registriert wurde. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung sowie die detaillierte Rechnung für die Überweisung der Kurskosten per Mail zugestellt. Ein Kursaufgebot mit Informationen zum Kurs wird Ihnen nach definitiver Zuteilung noch vor Ferienbeginn per Mail/Post zugestellt.

Jugendsportcamps des Kantons St.Gallen findest du unter www.sport.sg.ch. Weitere vielfältige Kursangebote findest du auch unter www.suedkulturpass.ch

Anmelden ganz einfach über Internet:

www.sportwoche.ch – Kurs aufrufen oder Kursnummer eingeben und anmelden. Anmeldeschluss: 31. März / 30. Mai



Allgemeine Bestimmungen:

- Die Altersvorgaben für Teilnehmer sind verbindlich – falsche Jahrgangangaben bei der Anmeldung werden geahndet.
- Kurse beginnen grundsätzlich um 8.30 Uhr. Allfällige Abweichungen sind der Homepage zu entnehmen. Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten.
- Aufgrund der Teilnehmerzahlen/Hallenverhältnisse können Kurse zusammengelegt werden.
- Die Sportwoche behält sich das Recht vor, bei ungenügender Teilnehmerzahl Kurse abzusagen.
- Versicherung: Genügende Unfall- und Haftpflicht-Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Mit der Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis zur Nutzung von Bild-/Filmmaterial im öffentlichen Bereich und für Werbezwecke.

KIDS (Jahrgang 2010 bis 2012)

Kids lernen mit Bewegung, Spiel und Spass unter Gleichaltrigen verschiedene Sportarten und Umgebungen kennen. Kindgerechte Lernsituationen ermöglichen Fähigkeiten zu entdecken und sportliche Grundlagen zu erwerben.

KIDS BEWEGUNG – SPIEL – SPASS:

Kosten: CHF 75.–; 101 Maienfeld; 102 Bad Ragaz; 103 Vilters; 104 Wangs; 105 Sargans; 106 Mels; 107 Flums; 108 Walenstadt; 109 Trübbach; 110 Sevelen; 111 Buchs; 112 Grabs; 113 Gams; 114 Salez; 115 Ruggell; 117 Schaan; 119 Triesen; 120 Balzers. Bei geringer Teilnehmerzahl



Das kunterbunte Bewegungsangebot für die Kleinen

werden Kurse mit Nachbargemeinden zusammengelegt.

KIDS BALLETT:

Kosten: CHF 75.–; 121 08.30 Sargans

KIDS TANZ:

Kosten: CHF 75.–; 124 08.30 Sargans, Jg. 10/11; 124.2 10.15 Sargans, Jg. 11/12 10.15; 125 08.30 Buchs

KIDS KUNSTTURNEN:

Kosten: CHF 80.–; 130 Maienfeld



KIDS TENNIS:

Kosten: CHF 90.–; 131.3 13.00 Ragaz ab Jg.11; 132.2 10.15 Balzers; 133.2 10.15 Grabs

KIDS SCHWIMMEN:

Kosten: CHF 90.–; 150 Mels; 154 Buchs; 155 Buchs Synchronschwimmen. Die Schwimmkurse beginnen um 09.00 Uhr.

KIDS SKISPRINGEN:

Mo–Mi, 09.45–15.30, Kosten: CHF 120.–; 160 Wildhaus



ROOKIES (Jahrgang 2007 bis 2010)

Vielseitige sportliche Aktivitäten angepasst für die Jungen und Wilden, die schnell lernen und Herausforderungen lieben. Je nach Trainingsinhalt werden Leistungsgruppen gebildet, um die individuelle Förderung zu garantieren.

RÜCKSCHLAGSPIELE

TENNIS:

Kosten: CHF 95.–; 210.1 08.30 Ragaz; 210.2 10.15 Ragaz; 210.4 14.30 Ragaz; 212.1 08.30 Balzers; 212.3 13.00 Balzers; 215.1 08.30 Grabs; 215.3 13.00 Grabs

TISCHTENNIS:

ab Jg. 2008, Kosten: CHF 85.–; 217 Sarganserland; 218 Werdenberg

TANZ UND GYMNASTIK

BALLETT:

Kosten: CHF 75.–; 221 10.15 Sargans

BREAKDANCE:

Kosten: CHF 75.–; 222 08.30 Sargans; 223 08.30 Schaan

TANZ:

Kosten: CHF 75.–; 224 08.30 Sargans/Wangs; 225 10.15 Buchs; 225.3 13.30 Buchs

SWISSJUMP:

225.5 16.30 Swiss Jump Buchs

CHEERLEADING:

Kosten: CHF 85.–; 228 Balzers

SPORT GYMNASTIK:

Kosten: CHF 80.–; 229 Vilters

GRUNDSPORTARTEN

KUNSTTURNEN KNABEN FORTGESCHRITTENE: Maienfeld; siehe Campus Angebote

GERÄTETURNEN:

Kosten: CHF 80.–; 231 Sargans

Aktivitäten für die jungen Wilden

LEICHTATHLETIK:

Kosten: CHF 80.–; 233 Sargans

MANNSCHAFTSSPIELE

FUSSBALL:

Kosten: CHF 80.–; 240 Sarganserland

FUSSBALL «MÄDCHEN AM BALL»:

Kosten: CHF 80.–; 241 Balzers

UNIHOCCY:

Kosten: CHF 80.–; 244.1 Bad Ragaz; 244.2 Sargans/Mels; 244.3 Flums; 245 Werdenberg/FL

WASSERSPORT

SCHWIMMEN:

Kosten: CHF 90.–; 250 Mels; 254 Buchs

SYNCHRONSCHWIMMEN:

Kosten: CHF 90.–; 255 Buchs

KAMPFSPORTARTEN

KARATE – SELBSTVERTEIDIGUNG:

ab Jahrgang 2009, Kosten: CHF 75.–; 263 18.00 Gams; 264 8.30 Vaduz

RINGEN:

ab Jg.2008, Kosten: CHF 80.–; 265 9.00 Grabs

SCHWINGEN:

Mo–Do, Kosten: CHF 80.–; 266 18.00 Mels

FUN-SPORTARTEN

SKISPRINGEN:

Mo–Mi 09.45–15.30, Kosten: CHF 120.–; 260 Wildhaus

EINRAD FAHREN:

ab Jg. 2008, Kosten CHF 85.–; 267 Buchs

PUMPTRACK:

ab Jg. 2007, Kosten CHF 90.–; 268 Walenstadt

MOUNTAINBIKE:

ab Jg. 2008, Kosten: CHF 95.–; 269 Sarganserland

INLINESKATEN:

Kosten: CHF 80.–; 270 Sarganserland; 271 Werdenberg; 272 Vaduz

SKATEBOARDEN FREESTYLE:

ab Jg. 2008, Kosten: CHF 80.–; 273 Vaduz-Mühleholz

PARKOUR:

ab Jahrgang 2008, Kosten: CHF 85.–; 274 Buchs

BOULDERN:

ab Jg. 2009, Kosten CHF 95.–; 276 08.30 Flums; 277 08.30 Buchs

KLETTERN HALLE:

ab Jg. 2009, Kosten CHF 120.–; 278 Sargans

SPORTARTEN MIT TIEREN

REITEN:

Umgang mit Pferden (Pflege, Fütterung), Einführung in den Reitsport, ab Jg. 2009, Kosten: CHF 195.–; 290 08.30 Mels

REITEN WESTERN:

ab Jg. 2009, Kosten CHF 220.–; 291 Schaan, Stall Frick

SPORT APP 4-YOU

(FÜR ALLE JAHRGÄNGE 2002–2008)

Sport App: polysportives Nachmittags-programm, auch als Ergänzung zu einem Vm-Kurs buchbar, wahlweise mit Mittagessen, Kosten: CHF 90.–, inkl. Mittagessen CHF 150.–; 300.1 13.00–16.30 Sargans; 300.2 13.00–16.30 Grabs

YOUTH (ab Jahrgang 2007)

In den Youth-Kursen stellen sich die Leiter der Sportwoche ganz der Aufgabe, individuelle Talente zu fördern, aber auch zu zeigen, wie sich Sport und Bewegung positiv für den Einzelnen auswirken – Bewegung als Ausgleich zum Schul- und Alltagsleben.

RÜCKSCHLAGSPIELE

TENNIS:

Kosten: CHF 95.–; 310.2 10.15 Ragaz; 310.4 15.30 Ragaz; 312.3 13.00 Balzers; 315.3 13.00 Grabs

TISCHTENNIS

Kosten: CHF 85.–; 317 Flums; 318 Werdenberg

GYMNASTIK, TANZ UND FITNESS

BREAKDANCE:

Kosten: CHF 75.–; 322 10.15 Sargans; 323 10.15 Schaan

TANZ:

Kosten: CHF 75.–; 324 10.15 Sargans; 325.3 13.30 Buchs

SWISSJUMP:

325.5 16.30 Swiss Jump Buchs

CHEERLEADING:

Kosten: CHF 85.–; 328 Balzers

SPORT GYMNASTIK:

Kosten: CHF 80.–; 329 Vilters

GRUNDSPORTARTEN:

GERÄTETURNEN:

Kosten: CHF 80.–; 331 Sargans

LEICHTATHLETIK:

Kosten: CHF 80.–; 333 Sargans

Sport fürs Leben

MANNSCHAFTSSPIELE

FUSSBALL:

Kosten: CHF 80.–; 340 Sarganserland

FUSSBALL FRAUEN:

Kosten: CHF 80.–; 341 Balzers

BEACHVOLLEYBALL:

Kosten: CHF 80.–; 343 Wangs

UNIHOCCY:

Kosten: CHF 80.–; 344 Sarganserland; 345 Werdenberg/FL

WASSERSPORT

INKL. EINTRITTE/MATERIAL

SYNCHRONSCHWIMMEN:

Kosten: CHF 90.–; 355 Buchs

KAMPFSPORTARTEN

SELBSTVERTEIDIGUNG MÄDCHEN

Kosten: CHF 75.–; 361 17.30 Mels

BOXEN MÄDCHEN UND KNABEN:

Kosten: CHF 85.–; 362 08.30 Buchs

KARATE – SELBSTVERTEIDIGUNG

Kosten: CHF 75.–; 363 18.00 Gams; 364 08.30 Vaduz

RINGEN:

ab Jg. 2008, Kosten: CHF 80.–; 365 09.00 Grabs

SCHWINGEN:

Mo–Do, Kosten: CHF 80.–; 366 18.00 Mels

FUN-SPORTARTEN

EINRAD FAHREN:

Kosten CHF 85.–; 367 Buchs

PUMPTRACK:

ab Jg. 2007, Kosten: CHF 90.–; 368 Walenstadt

MOUNTAINBIKE:

ab Jg. 2007, Kosten: CHF 110.–; 369 Sarganserland

INLINESKATING:

Kosten: CHF 80.–; 370 Sargans; 371 Werdenberg; 372 Vaduz

SKATEBOARDEN (FREESTYLE),

Kosten: CHF 80.–; 373 Vaduz-Mühleholz

PARKOUR:

Kosten: CHF 85.–; 374 Buchs

BOULDERN:

Kosten: CHF 95.–; 376 10.15 Flums; 377 10.15 Buchs; 377.3 17.00 Buchs

KLETTERN HALLE:

Kosten CHF 120.–; 378 Sargans

SCHIESSSPORT:

Kosten: CHF 85.–; 381 08.30 Sargans; 382 10.15 Sargans; 383 14.00 Sargans

SPORTARTEN MIT TIEREN

REITEN:

Umgang mit Pferden (Pflege, Fütterung), Einführung in den Reitsport. CHF 195.–; 390 08.00 Sargans; 391 08.30 Gams

HUNDESSPORT:

Spass und Erziehung für Kinder mit Hunden – Grundgehorsam spielerisch erlernen, Kosten CHF 130.–; 09.00–11.30 HSVL Schaan

35. SPORTWOCHE VOM 6. AUGUST BIS 10. AUGUST 2018

Das Bewegungsangebot für Kinder, Jugendliche und Besucher der Region Sarganserland, Walensee, Werdenberg, Fürstentum Liechtenstein, Bündner Herrschaft und Gäste in der Region



Sponsoren:



Informationen und Auskünfte:
www.sportwoche.ch, info@sportwoche.ch
Tel. 081 723 57 53, 079 625 87 23

Anmeldeschluss: 30. Mai 2018 über Internet oder an Sportwoche, Postfach 223, 7320 Sargans