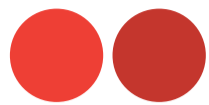


Hauptsponsoren:

RAIFFEISEN



Rii Seez Net

Werdenberger & Obertoggenburger

Sportwoche

5. August bis 9. August 2024



KIDS (Jahrgang 2016 bis 2018)

Das spielerische Bewegungsangebot für die Kleinen

Kids lernen und entdecken durch Bewegung, Spiel und Spass. Unter Gleichaltrigen festigen sie verschiedene Grundformen der Bewegung, lernen neue Sportarten und die Umgebungen kennen. In kindgerechten Lernsituationen werden Bewegungsformen angewendet und variiert.

KIDS BEWEGUNG – SPIEL – SPASS:

Kosten: CHF 75.-; 101 Maienfeld; 102 Bad Ragaz; 103 Vilters/Wangs; 105 Sargans; 106.1 Mels; 106.2 Mels; 108 Walenstadt; 111 Buchs; 112 Grabs; 113 Gams. Bei geringer Teilnehmerzahl werden Kurse mit Nachbargemeinden zusammengelegt

KIDS BALLETT:

Kosten: CHF 75.-; 121.1 08.30 Sargans, Jg. 15/16; 121.2 10.15 Sargans, Jg. 16/17

KIDS TANZ:

Kosten: CHF 75.-; 125 08.30 Buchs

KIDS TENNIS:

Kosten: CHF 95.-; 131 9.00 Bad Ragaz; 131.3 13.00 Bad Ragaz; 133.2 10.15 Grabs.

KIDS PADEL:

Kosten: CHF 95.-; 132 10.00 Bad Ragaz

KIDS BALLSCHULE:

Kosten: CHF 80.-; 134 16.00 Bad Ragaz

KIDS SCHWIMMEN:

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

KIDS SKISPRINGEN:

Kosten: CHF 120.-; 160 Wildhaus, Mo–Mi, 09.30–15.00

PONYCLUB KIDS:

Jg. 16/17, 08.30, 11.30, Kosten: CHF 200.-; 190 Sennwald

ROOKIES (Jahrgang 2013 bis 2016)

Bewegung für die jungen Wilden

Vielseitige sportliche Aktivitäten, angepasst für die Jungen und Wilden, die schnell lernen und Herausforderungen lieben. Rookies engagieren sich nun sportartspezifisch, wobei Bewegungsaktivitäten in altersgerechte Verhaltens- und Spielregeln eingebunden werden. Je nach Trainingsinhalt werden Leistungsgruppen gebildet, um die individuellen Potenziale zu fördern.

RÜCKSCHLAGSPIELE

TENNIS:

Kosten: CHF 95.-; 210.2 10.30 Bad Ragaz

PADEL:

Kosten: CHF 95.-; 232.2 8.30 Bad Ragaz; 232.3 12.30 Bad Ragaz

BALLSCHULE:

Kosten: CHF 80.-; 234 16.00 Ragaz

TISCHTENNIS:

Jg. 13/14, Kosten: CHF 85.-; 217 Sarganserland; 218 Werdenberg

TANZ UND GYMNASTIK

BREAKDANCE:

Kosten: CHF 75.-; 222 08.30 Sargans

TANZ:

Kosten: CHF 75.-; 225 10.15 Buchs; 225.3 13.30 Buchs; 227 08.30 Showdance Sargans

BELLICON JUMPING:

225.5 16.30 Bellicon Jumping Buchs

CHEERLEADING:

Kosten: CHF 85.-; 228 Trübbach

SPORTGYMNASTIK:

Kosten: CHF 85.-; 229 Vilters

GRUNDSPORTARTEN

GERÄTETURNEN:

Kosten: CHF 80.-; 231 Sargans

LEICHTATHLETIK:

Kosten: CHF 80.-; 233 Sargans

MANNSCHAFTSSPIELE

HANDBALL:

ab Jg. 2015, Kosten: CHF 80.-; 239 Vaduz

FUSSBALL:

Kosten: CHF 80.-; 240 Sarganserland

FUSSBALL «MÄDCHEN AM BALL»:

Kosten: CHF 80.-; 241 Sargans

UNIHOCKEY:

Kosten: CHF 80.-; 244.3 Flums; 245 Werdenberg/FL

WASSERSPORT

SCHWIMMEN:

Kosten: CHF 90.-; 250 Mels; 254 Buchs

SYNCHRONSCHWIMMEN:

Kosten: CHF 90.-; 255 Buchs

KAMPFSPORTARTEN

JUDO:

ab Jg. 2015, Kosten: CHF 80.-; 261 08.30 Mels (optional)

FUN-SPORTARTEN

SKISPRINGEN:

Mo–Mi 09.30–15.00, Kosten: CHF 120.-; 260 Wildhaus

EINRADFAHREN:

ab Jg. 2014, Kosten CHF 85.-; 267 Sevelen

INLINESKATEN:

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

BOULDERN:

ab Jg. 2014, Kosten CHF 95.-; 276 08.30 Flums; 276.2 10.15 Flums; 277 08.30 Buchs; 277.2 10.15 Buchs

SPORTARTEN MIT TIEREN

REITEN WESTERN:

ab Jg. 2015, Kosten CHF 230.-; 291 Schaan, Stall Frick

YOUTH (ab Jahrgang 2013)

Potenziale fördern, trainieren und Ziele erreichen

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

RÜCKSCHLAGSPIELE

TENNIS:

Kosten: CHF 95.-; 310.2 10.15 Bad Ragaz

TISCHTENNIS:

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

GYMNASTIK, TANZ UND FITNESS

BREAKDANCE:

Kosten: CHF 75.-; 322 10.15 Sargans

TANZ:

Kosten: CHF 75.-; 325.3 13.30 Buchs; 327 10.15 Showdance Sargans

BELLICON JUMPING:

325.5 16.30 Bellicon JUMPING Buchs

CHEERLEADING:

Kosten: CHF 85.-; 328 Trübbach

SPORTGYMNASTIK:

Kosten: CHF 85.-; 329 Vilters

GRUNDSPORTARTEN

GERÄTETURNEN:

Kosten: CHF 80.-; 331 Sargans

LEICHTATHLETIK:

Kosten: CHF 80.-; 333 Sargans

MANNSCHAFTSSPIELE

HANDBALL:

ab Jg. 2012, Kosten: CHF 80.-; 339 Vaduz

FUSSBALL:

Kosten: CHF 80.-; 340 Sarganserland

FUSSBALL FRAUEN:

Kosten: CHF 80.-; 341 Sargans

BEACHVOLLEYBALL:

Kosten: CHF 80.-; 343 Wangs (optional)

UNIHOCKEY:

Kosten: CHF 80.-; 345 Werdenberg/FL

WASSERSPORT

INKL. EINTRITTE/MATERIAL

SYNCHRONSCHWIMMEN:

Kosten: CHF 90.-; 355 Buchs

KAMPFSPORTARTEN

SELBSTVERTEIDIGUNG MÄDCHEN:

Kosten: CHF 75.-; 361 17.30 Mels (optional)

FUN-SPORTARTEN

EINRADFAHREN:

Kosten CHF 85.-; 367 Sevelen

MOUNTAINBIKE:

ab Jg. 2013, Kosten: CHF 105.-; 369 Sarganserland

INLINESKATEN:

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

BOULDERN:

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

KLETTERN IM FREIEN:

Kosten: CHF 150.-; ab Jg. 2013, 13.00 379 Sarganserland
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.

BOGENSCHIESSEN:

ab 12 Jahren, Kosten: CHF 85.-; 380.1 08.30 Vaduz; 380.2 10.45 Vaduz

SCHIESSSPORT:

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



CAMPUS UND SPEZIALKURSE

Sportvielfalt im Paket – die individuelle Freizeitgestaltung in der Ferienregion
Sieger von morgen bewegen sich heute

SOMMER 2023 – 8. bis 10./11.8.2024

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

509 Jugendbrevet (10–14 Jahre). Ab 10. Geburtstag, Grundkurs Rettungsschwimmer; Kursdauer/Zeit: Mo bis Fr 9.00 bis 11.30; Kosten: CHF 100.–, inkl. Gebühren, Mels

584 Golf-App – 9.00 Bad Ragaz, Kosten CHF 145.–, ab Jg. 2013, 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



Wie melde ich mich für die Sportwoche an?

Organisator Sportwoche

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

Anmeldung

Die Anmeldung für unsere Angebote ist termingerecht über die Homepage oder an Sportwoche, Postfach 223, 7320 Sargans, vorzunehmen. 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 E-Mail zugestellt. Ein Kursaufgebot mit Informationen zum Kurs wird Ihnen nach definitiver Zuteilung noch vor Ferienbeginn per E-Mail/Post zugestellt.

Anmelden ganz einfach über Internet: www.sportwoche.ch – Kurs aufrufen oder Kursnummer eingeben und anmelden.

Anmeldeschluss: 30. Mai

ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

- Die Altersvorgaben für Teilnehmer sind verbindlich – falsche Jahrgangangaben bei der Anmeldung werden geahndet.
- Kurszeiten 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.
- Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Infos dazu finden Sie auf der Homepage www.sportwoche.ch.

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 die Region.



SPONSOREN

WMSport Solutions GmbH

HEIDI LAND
unterstützt aus dem Fonds der CASINO BAD RAGAZ FÖRDERSTIFTUNG

stiftung pro sport sargans

50 JAHRE PREFERA
Immobilien | Audit | Treuhand

odlo #ODLOCUSTOM

HIDBER
ELEKTRO + TELEMATIK + AUTOMATION

GEFÖRDERT

Sarganserland Werdenberg

Kanton St.Gallen Sportförderung

STARBSTELLE FÜR SPORT FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

