

FREIWILLIGES SPORTPROGRAMM

Das freiwillige Sportprogramm bringt spannende Bewegungsangebote direkt in die Schule – kostenlos, vielseitig und mit Spass am Ausprobieren.
Für Jugendliche ab Sekundarstufe 1 – unabhängig vom Fitnesslevel.

KLICKE AUF EIN ANGEBOT UND ERHALTE DIE DETAILS DAZU

KICKBOXEN (max. 20 Pers.)

PUMPTRACK (max. 10 Pers.)

TANZEN

YOGA

PADEL TENNIS (max. 6 Pers.)

BASEBALL (mind. 6 Pers.)

WINDSURFEN (max. 8 Pers.)

MÄRZ - JUNI 2026

sportvibes

KICKBOXEN

DATUM	20. März, 8. Mai 2026
ZEIT	Freitag, 17.30 Uhr
ORT	Sporthalle Schulzentrum Unterland
LEITUNG	Michael Lampert

Power und Präzision! In unserem Kickboxkurs für Jugendliche entdecken Anfängerinnen und Fortgeschrittene die Grundlagen des Kickboxens, schulen ihre Ausdauer und Technik – und erleben dabei pure Action und jede Menge Spass!

Mitzubringen:
Sportkleidung, Trinkflasche

Teilnehmeranzahl:
Maximal 20 Personen



Bis 6. März anmelden
unter sportvibes@llv.li



PUMPTRACK

DATUM	22. April 2026
ZEIT	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
ORT	Pumptrack Weiherring Mauren
LEITUNG	Loris Dal Farra

Flow, Speed und Bike-Action! In diesem Kurs lernst du, wie du den Pumptrack mit dem Bike richtig rockst – mehr Kontrolle, besseres Gleichgewicht und saubere Lines. Technik, Spass und Sicherheit stehen dabei im Fokus.

Mitzubringen:
Verkehrstaugliches Fahrrad, Helm

Teilnehmeranzahl:
Maximal 10 Personen

Bis 31. März anmelden
unter sportvibes@llv.li



sportvibes

TANZEN

DATUM	23. April, 7. Mai 2026
ZEIT	Donnerstag, 12.05 – 12.50 Uhr
ORT	Gymnastikraum Weiterführende Schulen Vaduz
LEITUNG	Giulia Jahn

Die Stunde beinhaltet:

- Warm-Up
- Stretching
- Walks/Technik Diagonalen
- Leaps/Turns
- Choreografie

Mitzubringen:

Sportkleidung, Trinkflasche

Bis 31. März anmelden
unter sportvibes@llv.li



YOGA

DATUM	23. April, 21. Mai 2026
ZEIT	Donnerstag, 15.30 Uhr
ORT	Drenpa Sportstudio, Fürst-Franz-Josef-Strasse 43, Vaduz
LEITUNG	Ramona Gordaliza Vazquez-Hermann

Einführung in eine jahrtausendalte Praxis um Körper und Geist in Einklang zu bringen, Stress abzubauen und ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln.

Kreatives und spielerisches Heranführen an Yoga, welches die Bewegung, Entspannung und Atemübungen an die Bedürfnisse von Kindern anpasst.

Kurs ist für jedes Mädchen / Jungen ideal, die Yoga kennenlernen möchten – unabhängig vom Level oder Beweglichkeit (Anpassungen jederzeit möglich).

Mitzubringen:
Sportkleidung, Trinkflasche



Bis 31. März anmelden
unter sportvibes@llv.li



PADEL TENNIS

DATUM	13. Mai 2026
ZEIT	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
ORT	Padel-Anlage Ruggell
LEITUNG	Alejandro Agüera / Jürgen Tömördy

Spielerisches Erlernen der Grundlagen, Technik und Regeln des Padel Tennis. Förderung von Koordination, Teamgeist und Spass an der Bewegung.

Mitzubringen:

Sportbekleidung und Turn- / Tennisschuhe.
Padelschläger falls vorhanden.

Teilnehmeranzahl:

Maximal 6 Personen

Bis 23. April anmelden
unter sportvibes@llv.li



BASEBALL

DATUM	10. Juni, 17. Juni 2026
ZEIT	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
ORT	Wiese Vereinshaus Ruggell
LEITUNG	Natalie Scherer

Lust, Neues auszuprobieren und Spass mit ins Team zu bringen. Du lernst die Grundlagen des Baseballs kennen: Werfen, Fangen, Schlagen, Laufwege und einfache Spielzüge. Dazu gibt es coole Übungen, kleine Spiele und viel Teamgeist.

Mitzubringen:
Sportkleidung, Trinkflasche

Teilnehmeranzahl:
Mindestens 6 Personen

Bis 31. Mai anmelden
unter sportvibes@llv.li



WINDSURFEN

DATUM	13. Juni 2026
ZEIT	Samstag, 10.00 – 17.00 Uhr
ORT	Clubgelände Segel Surfing Club Liechtenstein Walensee
LEITUNG	Patrick Maier

Action auf dem Wasser! In unserem Windsurfkurs für Jugendliche lernen Anfänger und Fortgeschrittene die Basics des Windsurfens, verbessern Technik und Balance und haben dabei jede Menge Spass.

Mitzubringen:

Badehose und Handtuch

Neopren und Schwimmweste falls vorhanden

Teilnehmeranzahl:

Maximal 8 Personen

Bis 31. Mai anmelden
unter sportvibes@llv.li

