

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 Fitness-level.

KLICKE AUF EIN ANGEBOT UND ERHALTE DIE DETAILS DAZU

LIFT & MOVE

GIRLS POWER DEFENSE

TRICK FUSSBALL

AIM & ACTION

TANZEN

YOGA

sportvibes

LIFT & MOVE

START	20. Oktober 2025
ZEIT	Montag, 12.00 – 12.45 Uhr
ORT	Kraftraum, Realschule Eschen externe Fitnesscenter Schulzentrum Unterland
LEITUNG	Johanna Öhri

„Lift & Move“ ist ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für Jugendliche, das gezielt Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein stärkt. In einer motivierenden Gruppenatmosphäre erleben die Teilnehmenden, wie viel Spass Bewegung machen kann – ganz ohne Leistungsdruck.

Ziele:

- Förderung von funktioneller Kraft und Mobilität
- Verbesserung der Körperhaltung und Koordination
- Richtiges Trainieren an Geräten
- Aufbau von Selbstvertrauen durch Bewegung
- Freude an Sport und Aktivität entdecken

Bekleidung:

Sportkleidung, Turnschuhe, Trinkflasche, kleines Tuch, Trainingshandschuhe (wer hat)

Jetzt Anmelden unter
sportvibes@llv.li



GIRLS POWER DEFENSE

START	20. Oktober 2025
ZEIT	Montag, 12.15 – 13.00 Uhr
ORT	Sporthalle Mühleholz 2, Vaduz Weiterführende Schulen Vaduz
LEITUNG	Judith Biedermann

Selbstverteidigung für Mädchen.

Du willst dich stark fühlen, selbstbewusst auftreten und wissen, wie du dich in unangenehmen Situationen schützen kannst?

Dann ist Girls Power Defense genau das Richtige für dich!

Was dich erwartet:

- Einfache Selbstverteidigungstechniken spielerisch lernen
- Tipps für mehr Selbstbewusstsein – deine Stärken kennenlernen
- Übungen zur Körpersprache und Stimme – laut und klar Nein sagen
- Spass, Bewegung und Teamwork

Mach mit und zeig deine Power –
gemeinsam sind wir stark!

Jetzt Anmelden unter
sportvibes@llv.li



TRICK FUSSBALL

START	21. Oktober 2025
ZEIT	Dienstag, 12.00 – 12.45 Uhr
ORT	Sporthalle, Balzers Realschule Balzers
LEITUNG	Mario Wiesendanger

Im Kurs werden die Basics zur Sportart Freestyle-Fussball vermittelt. Es geht nicht nur um Tricks nachzumachen, sondern um auch eigene Tricks zu kreieren und seinen Style zu finden. Das Ziel ist es, die Jugendlichen anzuregen an Etwas dran zu bleiben und seine Ziele/Träume zu verfolgen.

Kleidung:
Sportbekleidung, Sportschuhe und Trinkflasche



Jetzt Anmelden unter
sportvibes@llv.li



AIM & ACTION

START 22. Oktober 2025
ZEIT Mittwoch, 14.00 – 14.45 Uhr
ORT Schiessanlage Spörry, Vaduz
LEITUNG Larissa Vanoni

In diesem Kurs lernst du, wie man aus 10 Metern Entfernung ein kleines Ziel anvisiert – mit dem Ziel, die perfekte 10 zu treffen. Klingt schwierig? Keine Sorge – wir starten bei den Basics und steigern uns gemeinsam Schritt für Schritt.



Jetzt Anmelden unter
sportvibes@llv.li



sportvibes

TANZEN

START 23. Oktober 2025
ZEIT Donnerstag, 12.00 – 12.45 Uhr
ORT Tanzraum, Vaduz
Weiterführende Schulen Vaduz
LEITUNG Giulia Jahn

Einführung in die verschiedenen Tanzstile:

- Commercial
- Contemporary
- Broadway Jazz

Die Stunde beinhaltet:

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

Jetzt Anmelden unter
sportvibes@llv.li



YOGA

START	23. Oktober 2025
ZEIT	Donnerstag, 15.45 – 16.30 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.

Du lernst die Grundlagen von Yoga kennen und erhältst eine Einführung zu:

- Hintergrundwissen zu Yoga-Philosophie u. Tradition
- Yoga-Positionen (Asanas) zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung des Körpers
- Atemtechnik (Pranayama) zur Entspannung und Vitalisierung
- Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Konzentration
- Kleine Meditationseinheiten zum mentalen Ausgleich und für deine innere Ruhe

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung und saubere Füße



Jetzt Anmelden unter
sportvibes@llv.li

