





# 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

LIFT & MOVE

**GIRLS POWER DEFENSE** 

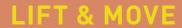
TRICK FUSSBALL

**AIM & ACTION** 

**TANZEN** 

YOGA

Datenschutzhinweise zu sportvibes auf der Webseite www.llv.li.



**DAUER** 20. Oktober - 15. Dezember 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





**DAUER** 20. Oktober - 15. Dezember 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





DAUER

21. Oktober - 16. Dezember 2025

[11. November fällt aus]

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







DAUER ZEIT 22. Oktober - 17. Dezember 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



**DAUER** 23. Oktober - 18. Dezember 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







**DAUER** 23. Oktober - 18. Dezember 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 Vitalisieruna
- Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Konzentration
- Kleine Mediationseinheiten zum mentalen Ausgleich und für deine innere Ruhe

