

Freiwilliger Schulsport Stadt Solothurn

1. Semester Schuljahr 2024/25

Allgemeine Infos Die Kurse beginnen in der **ersten** Schulwoche nach den Sommerferien und dauern bis zu den Sportferien 2025. (Ausnahmen siehe Ausschreibungstext!)

Die Kurskosten betragen Fr. 40.—für 60 Min. und Fr. 50.—für 90 Min. und müssen am ersten Kurstag abgegeben werden.

Anmeldung (**Online**) und Auskunft bei der jeweiligen Kurs-Kontakt-Person.

Anmeldeschluss: 18. August 2024

Der Eintritt in die verschiedenen Kurse ist nach Absprache mit den KursleiterInnen auch später möglich

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei einer ungenügenden Anzahl an Anmeldungen behalten wir uns vor den Kurs abzusagen.

Wir wünschen dir jetzt viel Spass.

Hier anmelden



Ihre Daten werden sicher übertragen und nach europäischen Datenschutzrichtlinien gespeichert.

Unsere Kurse:

Bouldern Klettern/Bouldern ist ein Ganzkörper-Workout. Die Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Koordination ist für jedes Alter geeignet. Die Freude an der Bewegung soll im Zentrum stehen. Selbstwirksamkeit kann erfahren und Selbstvertrauen aufgebaut werden. Die soziale Interaktion bietet Raum für das Gefühl von Gruppenzugehörigkeit. Spielerische Übungen, technische Inputs sowie das freie Bewegen und entdecken von neuen Bewegungen an der Kletterwand sind Teil des Kurses.

Eintritt Boulderhalle/Woche pro Kind 6-15J: Fr 12.- mit oder ohne Miet-Kletterfinken derselbe Preis.

1.-4. Klasse Mo 16.10-17.10, Bimano Solothurn, Schöngrünstrasse 58, 4500 Biberist.
Leitung: Anisha Carisch, 076 413 63 36, anisha.31@gmail.com

4. -9. Klasse Mi 13-14h, Bimano Solothurn, Schöngrünstrasse 58, 4500 Biberist.
Leitung: Anisha Carisch, 076 413 63 36, anisha.31@gmail.com
Start: 19. oder 26.8.24 bis Sportferien 2025
- Capoeira** KG – 6. Klasse. Capoeira ist eine Kampfsportart verbunden mit Musik aus Brasilien. Diese Kampfsportart verbessert die Reaktionsfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit und Geduld. Die Kinder werden ausgeglichen, fröhlich und motiviert.
www.capoeirasolothurn.ch
- KG - 2.Klasse: Di 18.00-19.00 Uhr, Turnhalle Wildbach
Leitung: José Marcio, ☎079 366 75 73,
Mail: grupocapoeiradabahia@gmail.com
3. - 6.Klasse: Do 17.30-18.30 Uhr, Turnhalle Wildbach
Leitung: Chris Kuhle, ☎079 734 87 63,
Mail : c.kuhle20@gmail.com
7. – 9. Klasse: Do 18.30 – 19.30 Uhr, Turnhalle Wildbach
Leitung: Chris Kuhle, ☎079 734 87 63,
Mail : c.kuhle20@gmail.com
- Triathlon** 5. – 6. Klasse. Probierst du gern Neues aus und magst es, unterschiedliche Bewegungsformen zu entdecken? Zusammen lernen wir den Triathlon-Sport mit Spielen, Stafetten, Entdeckungsfreude und Teamgeist kennen. Du brauchst keine Vorkenntnisse.
Material: Turnschuhe, fahrtaugliches Velo, ab und zu Badezeug.
Wir freuen uns auf dich und darauf, uns auf den Beinen, zwei Rädern und im Wasser sicher und mit Freude zu bewegen.
Jeweils Dienstag, 17:00 Uhr bis 18:00Uhr
Widitreff (Clubhaus TriMeca Performance Team), Widistrasse 27, 4528 Zuchwil
Leitung: Christian Bucher, ☎079 738 53 18
Mail: christianbucher@gmx.ch
- Polysportiv** KG bis und mit 2. Klasse, Mi 14.00-15.00 Uhr, 15.00 – 16.00 Uhr oder 16.00- 17.00 Uhr, Turnhalle Schulhaus Brühl.
Wir erfahren spielerisch Bewegungsgrundformen wie Laufen, Springen, Balancieren, Werfen, Fangen, Rutschen, Gleiten, Rollen, Drehen, Klettern, Stützen..., die die Basis für vielerlei Sportarten bilden. Durch kreative Übungen und Spiele haben wir viel Spass dabei.
Leitung: Marion Köstel, ☎ 076 595 10 50
Mail: marion_koestel@web.de
- Polysportiv** KG bis und mit 2. Klasse, Do 15.30 – 16.30 Uhr, 16:30 – 17:30 Uhr Turnhalle Schützenmatt.
Bewegung spielerisch erfahren. Wir klettern, balancieren, werfen, fangen....
Leitung: Marion Köstel, ☎ 076 595 10 50
Mail: marion_koestel@web.de
- KG – 2. Klasse, Mi 15.45-16.45 Uhr, Turnhalle Vorstadtschulhaus
Bewegung spielerisch erfahren. Wir klettern, balancieren, werfen, fangen....
Leitung: Heike Merklin & Evelyn Merklin, ☎ 032 618 05 21
Mail: heike.merklin@stadtschulen.ch

1.-4 Kl., Mi 16.45-17.45, Turnhalle Vorstadtschulhaus
Spiel und Spass in der Turnhalle- Wir bauen Bewegungslandschaften, lernen neue Spiele kennen und haben zusammen viel Spass in der Turnhalle. Durch die verschiedensten Sportarten üben wir die unterschiedlichsten Bewegungsformen und fördern diese. Es wird bestimmt nicht langweilig!
Leitung: Heike Merklin & Evelyn Merklin, ☎ 032 618 05 21
Mail: heike.merklin@stadtschulen.ch

Spiel und Spass mit dem Ball 2.- 6. Klasse, Mi 17.45-18.45 Uhr, Turnhalle Vorstadtschulhaus
Spass mit dem Ball steht im Mittelpunkt sowie das Sammeln vielfältiger Erfahrungen mit den verschiedensten Bällen. Wir werden typische Ballsportarten ausprobieren, aber auch neue Spiele kennenlernen.
Lass dich überraschen.
Leitung: Heike Merklin & Evelyn Merklin, ☎ 032 618 05 21
Mail: heike.merklin@stadtschulen.ch

Volleyball 4.-9.Klasse, Fr 15.45 – 17.15 Uhr, Hermesbühl Halle A.
Leitung: Corina Suter, ☎077 401 68 24,
Mail: corina@zeltnerweg9.ch

Volleyball Volley-X (Schweiz) mit Sitz in Solothurn bietet Volleyball Kurse in verschiedenen Bereichen an. Das Angebot im Freiwilligen Schulsport ist uns sehr wichtig. In der Schule suchen wir die Volleyball Stars von morgen, aber nicht nur. Spielen, Spaß und Bewegung sind an der Basis von unserem Angebot in der Schule. Fairplay lernen und soziale Kontakte pflegen gehören zu unserem Angebot
Di 15:30-16:30 Uhr, Kids mixed 5-10 Jahre
Di 16:30-18:00 Uhr, Mädchen 10-15 Jahre
Mi 13:30-14:30 Uhr, Kids mixed 5-10 Jahre
Mi 14:30-15:30 Uhr, Mädchen 10-15 Jahre
Mi 15:30-16:30 Uhr, Knaben 10-15 Jahre
Fr 15:30-16:30 Uhr, Kids mixed 5-10 Jahre
Fr 16:30-18:00 Uhr, Knaben 10-15 Jahre
Turnhalle Wildbach, Leitung: Massimo Micozzi, ☎079 666 47 47
Mail: volley-x@bluewin.ch

Minihandball Ballspiele 1. - 2. Klasse, Polysportiv. Motorische Grundfertigkeiten für Kinder.
Grundlagentraining für alle Ballsportarten!
Di 17.15 – 18.45 Uhr, CIS Sporthalle
Leitung: Joschka Zysset, ☎ 079 515 49 25
Mail : minihandball@tvsolothurn.ch

Minihandball 3.– 4. Klasse, Di 17.15 – 18.45 Uhr, CIS Sporthalle
Leitung: Gina Rizzoli, ☎ 076 344 37 77
Mail: minihandball@tvsolothurn.ch

Handball 5. - 6. Klasse, Mo 17.15 – 19.00 Uhr, Turnhalle Schützenmatt
Leitung: David Schenk, ☎ 079 964 54 31,
Mail: schenkdauid@hotmail.com

Handball 7. - 8. Klasse, Fr 17.45 – 19.30 Uhr, Turnhalle Schützenmatt,
Leitung: Yves Leisi ☎ 078 649 14 53
Mail: yvesleisi@gmail.com

- Street Jazz Dance** Beginner ab 7 Jahren: Di 17.00 Uhr – 18.00 Uhr.
Beginner ab 13 Jahren: Mi 16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Fortgeschrittene: Do 17.00-18.00 Uhr.
Ort: Tanzschule Tschui, Hans Huberstrasse 38, 4500 Solothurn
Leitung: Sonja Tschui, ☎079 222 47 50
Mail: info@tanz-tschui.ch
- Vinyasa-Yoga** Beginner ab 7 Jahren, Alle Niveaus: Mi 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Tanzschule Tschui, Hans Huberstrasse 38, 4500 Solothurn
Leitung: Sonja Tschui, ☎079 222 47 50
Mail: info@tanz-tschui.ch
- Jugend Standard/Latin** Beginner ab 15 Jahren: Di 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Ort: Tanzschule Tschui, Hans Huberstrasse 38, 4500 Solothurn
Leitung: Sonja Tschui, ☎079 222 47 50
Mail: info@tanz-tschui.ch
- Karate** Fudokan Karate-Do - Karate-Do fördert und verbessert Konzentration, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Disziplin, Selbstvertrauen und Willensstärke. Karate-Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt
1. – 9. Klasse, Mi 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Landhaus Solothurn
Leitung: Branko Pavlovic, ☎078 884 50 59,
Mail: info@karate-wt.ch
- Basketball** 3.-4.Klasse Minibasket Einsteigerkurs für Knaben und Mädchen
Mi 15.30 – 16.30 Uhr, Hermesbühl Halle B, U10

4.-5.Klasse Mi 17.00 – 18.15 Uhr, Hermesbühl Halle B, U12
Leitung: Thijs Breederland,
☎078 810 50 87, Mail: thijsbreederland@gmail.com

5.-6.Klasse Knaben und Mädchen, Mi 16.45 – 18.00 Uhr, Hermesbühl Halle A
Leitung: Chris Lorenz, ☎079 220 56 66
Mail: lorenz.christopher@web.de

7.-9.Klasse Mädchen, Do 18.30 -20.00 Uhr, Kantonsschule
Leitung: Cedric Kammermann, ☎ 079 277 05 33,
Mail : c.kammermann@coachingcentral.ch

5.-9. Klasse Mädchen, Mo 18.15 Uhr – 19.15 Uhr, Hermesbühl Halle B
Leitung: Cedric Kammermann ☎ 079 277 05 33,
Mail : c.kammermann@coachingcentral.ch
- Lacrosse** 4.- 9.Klasse Aufregende und actionreiche Sportart im Schulsport erleben!
Mi 18.00 Uhr – 19.30 Uhr, Sportplatz mittleres Brühl,
bzw. im Winter in der Kantonsschule Solothurn
Leitung: Lukas Heri, ☎ 079 512 16 07
Mail: president@solax.ch
- Bogen-schiessen** Ab 8 Jahren. Traditionelles und Dynamisches Bogenschiessen.
Feinmotorik, Fingerfertigkeit, Fokus, Kraft, Balance, Selbstvertrauen
Mi 16.30 Uhr – 17.30 Uhr Indoor bei jedem Wetter!
Ort: Henzihof (Brühlgrabenstrasse 5, Solothurn)
Leitung: Lino Dutoit, ☎079 726 50 95
Mail : triskel-archery@hotmail.com
Infos : www.triskel-archery.ch

Wegen dem hohen Materialverschleiss wird vom Trainer ein zusätzlicher Unkostenbeitrag von 30 Franken/Kind erhoben

Tennis

Anfängerkurs! 1.- 5. Klasse/6.- 9. Klasse, Mittwoch- und Freitagnachmittag

Ort: CIS Sportcenter Solothurn

Mitnehmen: Trainer, Turnschuhe, T-Shirt, Shorts. Schläger werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Thomas Gerber ☎ 079 280 50 21

Mail: gerber-tennis@gmx.ch

4x bis zu den Herbstferien!

Kanu

4. – 9. Klasse, Di 18.00 – 19.30 Uhr.

Ort: Bootshaus Solothurner Kajakfahrer (Bürenstrasse 74), Vis-a-vis Badi Solothurn.

Mitnehmen: Badezeug, Sportsachen/Thermoshirt (Skiunterwäsche), Regenjacke und -hose. Wechselkleider mitnehmen - alle Kleider werden nass!

Leitung: Evelyn Merklin

Mail: kinder-kurse@solothurner-kajakfahrer.ch

Dieser Kurs startet erst am Di, 20.08.24 und wird bis zu den Herbstferien 6 x durchgeführt!

<https://www.solothurner-kajakfahrer.ch/kurse>

Badminton :

6 bis 16 Jahre. Badminton, Fit und Fun. Weltklassetrainer und Spieler und der ehemalige Nati Trainer der Schweiz Donovan Cuntapay, bringen dir Badminton bei.

Mi 13.00-14.30 Uhr/ Do 16.00-17.30 Uhr/ Fr 14.00-15.30 Uhr, So-Activesportzentrum, Hans Huberstrasse 43, 4500 Solothurn (CIS)

Leitung: Donovan Cuntapay, ☎078 733 65 12

Mail : dflex_@hotmail.com