

## Freiwilliger Schulsport Stadt Solothurn 2. Semester Schuljahr 2024/25

**Allgemeine Infos** Die Kurse beginnen in der ersten Schulwoche nach den Sportferien und dauern bis zu den Sommerferien 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**), Auskunft bei der jeweiligen Kurs-Kontakt-Person.

**Anmeldeschluss: 31.01.2025**

Der Eintritt in die verschiedenen Kurse ist nach Absprache mit den Kursleiterinnen und Kursleiter auch später möglich.

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

Bei zu vielen Anmeldungen behalten wir uns vor, den Teilnehmenden nach Anmeldungseingang abzusagen.

Wir wünschen dir jetzt viel Spass.



### 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.-5. Klasse Mo 16.10-17.10, Altes Spital Solothurn, Boulderraum  
Leitung: Anisha Carisch, ☎ 076 413 63 36, [anisha.31@gmail.com](mailto:anisha.31@gmail.com)

**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](http://www.capoeirasolothurn.ch)

KG - 2.Klasse: Di 18.00-19.00 Uhr, Turnhalle Wildbach  
Leitung: José Marcio Stadler, ☎ 079 366 75 73,  
Mail: [dedinhocapoeira@hotmail.com](mailto:dedinhocapoeira@hotmail.com)

3. - 6.Klasse: Do 17.30-18.30 Uhr, Turnhalle Wildbach  
Leitung: José Marcio Stadler, ☎ 079 366 75 73  
Mail: [dedinhocapoeira@hotmail.com](mailto:dedinhocapoeira@hotmail.com)

7. – 9. Klasse: Do 18.30 – 19.30 Uhr, Turnhalle Wildbach  
Leitung: José Marcio Stadler, ☎ 079 366 75 73  
Mail: [dedinhocapoeira@hotmail.com](mailto:dedinhocapoeira@hotmail.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](mailto:christianbucher@gmx.ch)

**Polysportiv** KG bis und mit 2. Klasse, Mi 14.00-15.00 Uhr und 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](mailto:marion_koestel@web.de)

**Ballspiele** ab 1. Klasse, Mi 14:00 – 15:00 Uhr, Turnhalle Schulhaus Brühl  
Wir lernen verschiedene Ballsportarten kennen und schulen kognitive und koordinative Kompetenzen. Im Team werden wir sowohl gewinnen als auch verlieren und dabei viel Freude miteinander haben. Lasst uns spielen!  
Leitung: Marion Köstel, ☎ 076 595 10 50  
Mail: [marion\\_koestel@web.de](mailto:marion_koestel@web.de)

**Polysportiv** KG bis und mit 2. Klasse, Do 15.30-16.30 Uhr und 16.30- 17.30 Uhr, Turnhalle Schulhaus Schützenmatt.

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](mailto: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 & Michelle Merklin, ☎ 032 618 05 21

Mail: [heike.merklin@stadtschulen.ch](mailto: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 & Michelle Merklin, ☎ 032 618 05 21

Mail: [heike.merklin@stadtschulen.ch](mailto: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 & Michelle Merklin, ☎ 032 618 05 21

Mail: [heike.merklin@stadtschulen.ch](mailto: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](mailto:corina@zeltnerweg9.ch)

**Minihandball  
Ballspiele**

1. - 2. Klasse, Polysportiv. Motorische Grundfertigkeiten für Kinder.

Grundlagentraining für alle Ballsportarten!

Di 17.15 – 18.45 Uhr, So Active Sporthalle

Leitung: Joschka Zysset, ☎ 079 515 49 25

Mail : [minihandball@tvsolothurn.ch](mailto:minihandball@tvsolothurn.ch)

**Minihandball**

3.– 4. Klasse, Di 17.15 – 18.45 Uhr, So Active Sporthalle

Leitung: Gina Rizzoli, ☎ 076 344 37 77

Mail: [minihandball@tvsolothurn.ch](mailto: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](mailto:schenkdauid@hotmail.com)

7. - 8. Klasse, Fr 17.45 – 19.30 Uhr, Turnhalle Schützenmatt,

Leitung: Yves Leisi , Alina Lohm ☎ 078 649 14 53

Mail: [yvesleisi@gmail.com](mailto:yvesleisi@gmail.com)

- Tanzen** Street-Jazz-Dance / New 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](mailto:info@tanz-tschui.ch)
- Vinyasa-Yoga** Beginner ab 7 Jahren, Alle Levels: 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](mailto: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](mailto: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 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort: Turnhalle Schützenmatt 2  
Leitung: Branko Pavlovic, ☎078 884 50 59,  
Mail: [info@karate-wt.ch](mailto:info@karate-wt.ch)
- Basketball** 3.-4.Klasse Minibasketball, 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](mailto: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](mailto: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](mailto:c.kammermann@coachingcentral.ch)
- 5.-9. Klasse Mädchen, Mo 17.00 Uhr – 18.30 Uhr, Hermesbühl Halle B  
Leitung: Cedric Kammermann ☎ 079 277 05 33,  
Mail : [c.kammermann@coachingcentral.ch](mailto: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](mailto:president@solax.ch)

- Bogen-schiessen** Ab 8 Jahren. Traditionelles und Dynamisches Bogenschiessen.  
Feinmotorik, Fingerfertigkeit, Fokus, Kraft, Balance, Selbstvertrauen  
Mi 14.00 Uhr – 15.00 Uhr Indoor bei jedem Wetter!  
Ort: Henzihof (Brühlgrabenstrasse 5, Solothurn)  
Leitung: Lino Dutoit, ☎ 079 726 50 95  
Mail : [triskel-archery@hotmail.com](mailto:triskel-archery@hotmail.com)  
Infos : [www.triskel-archery.ch](http://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: So Active 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](mailto:gerber-tennis@gmx.ch)  
4x bis zu den Sommerferien!
- Kanu** 4. – 9. Klasse, Di 18.00 – 19.30 Uhr.  
Ort: Bootshaus Solothurner Kajakfahrer (Bürenstrasse 74), vis-à-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](mailto:kinder-kurse@solothurner-kajakfahrer.ch)  
Dieser Kurs startet erst am Di, 27.05.2025 und wird bis zu den Sommerferien 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  
Leitung: Donovan Cuntapay, ☎ 076 412 97 83  
Mail : [info@so-activesportzentrum.ch](mailto:info@so-activesportzentrum.ch)