



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



BASKETBALL

Basketball gründet auf Fairness – Spielerinnen und Spieler bezeugen selbstverschuldete Fehler durch Handaufheben und gelten daher als «Gentlemen und Ladies im Sport». Das Spiel auf den Korb braucht Geschicklichkeit, Gewandtheit und athletische Fertigkeiten. In dieser Teamsportart sind Spielübersicht, Bewegungskompetenz und Teamgeist wichtig für den Erfolg und richtet sich an Mädchen und Knaben.

Montag 15.45 – 17.15 Uhr,
Turnhalle Wasgenring

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



BOULDERN

Bouldern ist das Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt auf Absprunghöhe. Ziel ist es, den farbigen Kunstgriffen entlang zu klettern und dabei den obersten Griff zu erreichen. Dicke Matten am Boden schützen dich beim sicheren Absprung. Beim Bouldern wird sowohl deine Kraft, Ausdauer und Konzentration trainiert, wie auch deine Koordination und Kreativität geschult.

Kosten: CHF 45.- pro Person

Inklusive: 10 Lektionen mit einem erfahrenen Trainer, Kletterschuhe, weiteres Material

Montag 18.45 – 19.45 Uhr,
Elys Boulderloft, Basel

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG



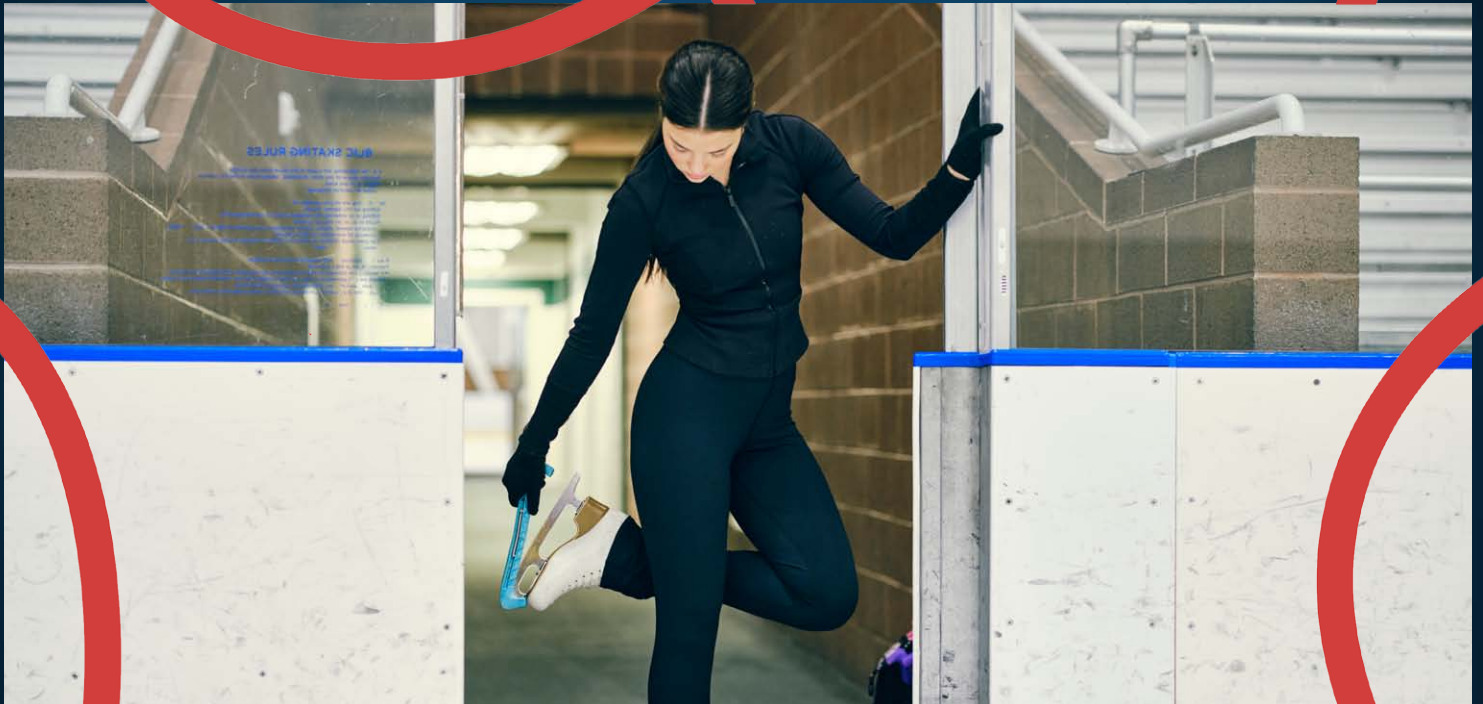


Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



EISLAUFEN

Scheinbar schwebend übers Eis gleiten, eine kleine Pirouette drehen und anschliessend über einen Sprung wieder sicher landen. Eislaufen ist die perfekte Verbindung von Sport und Kunst. Dabei kommt es nicht nur auf Eleganz und Schwerelosigkeit an, sondern auch auf Koordination und Körperkraft.

Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr,
Kunsteisbahn Eglisee

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



HANDBALL

Handball ist ein schneller, attraktiver Teamsport, der in der Halle ausgetragen wird. Das Ziel des Spiels besteht darin den Ball mit Teamwork, Taktik und Schnelligkeit in das gegnerische Tor zu werfen. Handball ist als körperbetontes Spiel angelegt, das die Grunddisziplinen Laufen, Springen und Werfen vereint. Trainiert wird Koordination, Ballführung und Wurftechnik. Handball ist für Mädchen und Jungs geeignet und garantiert Erfolgserlebnisse für alle.

Freitag 16.30 – 18.00 Uhr,
Turnhalle St. Alban

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



JUDO

Werde Teil der globalen Judo-Familie und lerne die spannende Welt des Judo kennen! In unserem Judo-Kurs wirst Du spielerisch an die Kunst des Judo herangeführt. Du lernst nicht nur die Techniken wie Fallen, Werfen und den Bodenkampf, sondern auch Selbstbeherrschung, Konzentration, Respekt und stärkst gleichzeitig Deine Koordination, Kondition sowie das eigene Selbstbewusstsein. Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann melde Dich an!

Dienstag 17.30 – 19.15 Uhr,
Judo Club Basel

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



LIGHT-CONTACT BOXING

Light-Contact Boxing ist die spielerische Variante des Boxsports. Es gilt, die Gegnerin oder den Gegner mit den Handschuhen möglichst oft und geschickt zu treffen, und dabei selber nicht getroffen zu werden. Harte Schläge sind verboten und führen zu Strafpunkten. Die Freude am spielerischen Zweikampf, Fairplay und der Respekt vor der Gegnerin und dem Gegner steht im Vordergrund.

Donnerstag 17.30 – 18.45 Uhr,
Boxteam Basel

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



FUSSBALL MÄDCHEN

Fussball muss nicht beschrieben werden. Fussball muss gelebt und erlebt werden!

Fussball gehört zu den beliebtesten Sportarten weltweit! Ein Ball, zwei Tore und das Spiel kann losgehen. Nebst technischen und taktischen Fähigkeiten ist auch eine gute körperliche Fitness ausschlaggebend für einen spannenden und erfolgreichen Match. Man darf sich vom Gegner nicht aus- oder überspielen lassen und muss gleichzeitig alles versuchen, um die Gegenpartei auszutricksen. Dies und die Spielfreude tragen garantiert zu einem erfolgreichen Spiel bei.

Das Kursangebot ist offen für alle fussballbegeisterten Mädchen!

Freitag 16.15 – 17.45 Uhr,
Turnhalle Vogesen

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG



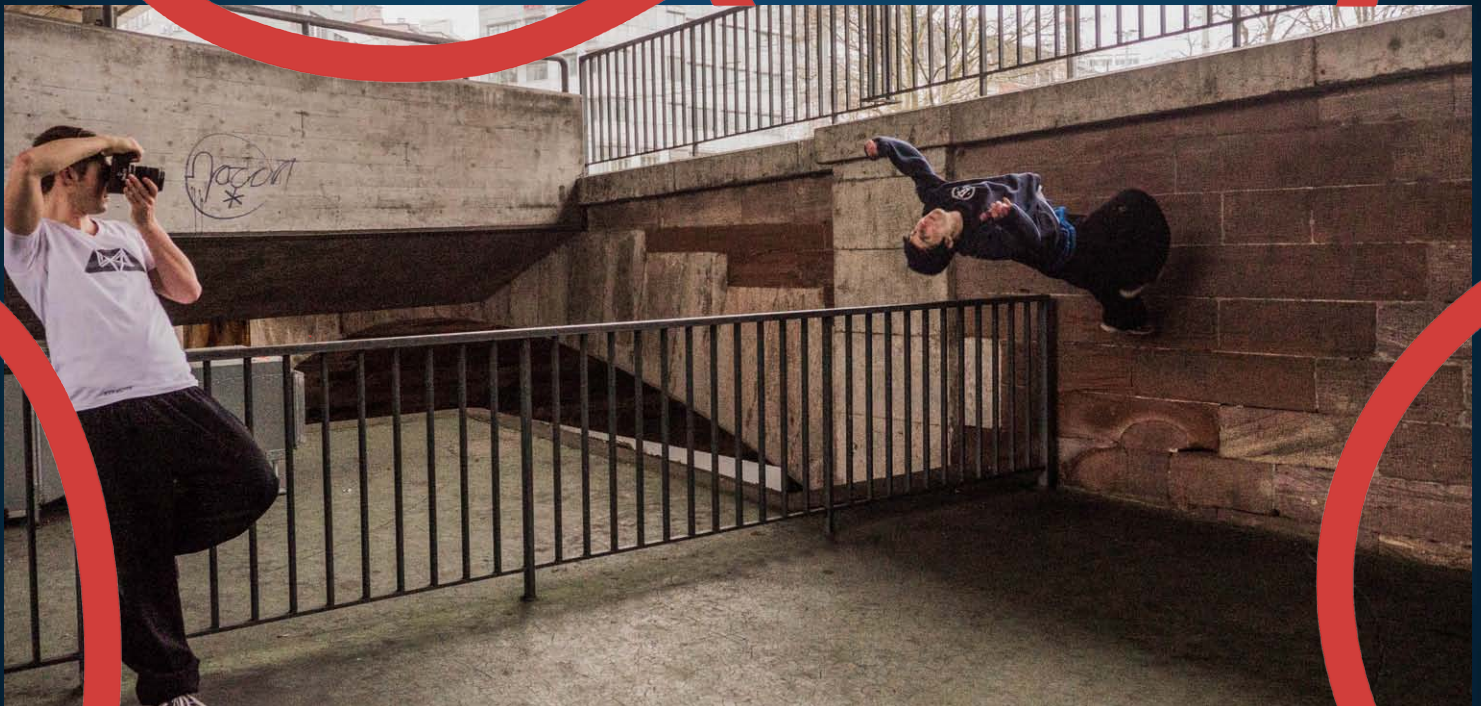


Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



PARKOUR

Parkour heisst, sich mit der Fähigkeit des eigenen Körpers kreativ und effizient im Raum zu bewegen. Durch die grenzenlosen Möglichkeiten bringt die Sportart Parkour für jeden etwas mit. Körperliche aber auch mentale Kompetenzen stehen dabei im Zentrum, wobei Kinder und Jugendliche eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten erlernen. Parkour ist ein nicht kompetitiver Sport, wobei Freundschaft, Unterstützung und Spass im Vordergrund stehen.

Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr,
Turnhalle Vogesen

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



SCHWIMMEN - MÄDCHEN

Schwimmen ist schon seit jeher eine der beliebtesten Sportarten. Gerade in der Schweiz gibt es viele Möglichkeiten die Freizeit am und im Wasser zu verbringen, daher ist eine hohe Wasserkompetenz notwendig. Nicht nur, um bei einem Sturz ins Wasser nicht zu ertrinken, sondern auch, um die Freude am Element Wasser zu erfahren. Dieses Kursangebot ist ausschliesslich für Mädchen und soll die Grundlagen des Schwimmsports näherbringen, sowie die Freude am Wasser vermitteln. Es wird in kleinen Gruppen und in individuellem Tempo gearbeitet, so dass Erfolgserlebnisse garantiert sind.

Donnerstag 18.15 – 19.15 Uhr,
Schwimmhalle St. Alban

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



SCHWIMMEN - KNABEN

Schwimmen ist schon seit jeher eine der beliebtesten Sportarten. Gerade in der Schweiz gibt es viele Möglichkeiten die Freizeit am und im Wasser zu verbringen, daher ist eine hohe Wasserkompetenz notwendig. Nicht nur, um bei einem Sturz ins Wasser nicht zu ertrinken, sondern auch, um die Freude am Element Wasser zu erfahren. Dieses Kursangebot ist ausschliesslich für Knaben und soll die Grundlagen des Schwimmsports näherbringen, sowie die Freude am Wasser vermitteln. Es wird in kleinen Gruppen und in individuellem Tempo gearbeitet, so dass Erfolgserlebnisse garantiert sind.

Mittwoch 16.30 – 17.30 Uhr,
Schwimmhalle Kleinhüningen

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



SELBSTVERTEIDIGUNG

Im Selbstverteidigungskurs wird den Schülerinnen und Schülern aufgezeigt, wie sie sich im Notfall zur Wehr setzen und in gefährlichen Situationen richtig verhalten. Unter anderem werden Abwehrtechniken vermittelt, die schnell erlernt und umgesetzt werden können. Das stärkt das Selbstvertrauen und hilft Gefahren zu erkennen und abzuwenden.

Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr,
Hung Kuen Kung Fu Basel

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



SELBSTVERTEIDIGUNG - MÄDCHEN

In diesem Kurs stärkst du dein Selbstvertrauen und lernst sinnvolle Abwehrmechanismen, um dich in bedrohlichen Situationen zur Wehr zu setzen. Zudem werden durch die Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining, deine Gesundheit wie auch deine motorischen Fähigkeiten gestärkt.

Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr,
Adler Boxing Basel

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



VOLLEYBALL

Volleyball gehört zu den weltweit am häufigsten gespielten Team-Sportarten.

Dabei stehen Teamgeist, Ballkontrolle und Athletik als Grundelemente im Vordergrund des Spiels.

Nebst der Spieltaktik werden jedoch auch Kraft, Ausdauer und Koordination spielerisch ins Training integriert.

Mittwoch 16.30 – 18.00 Uhr,
Turnhalle Vogesen

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



YOGA

Yoga kommt ursprünglich aus Indien und dient in erster Linie dazu die geistige, seelische und körperliche Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Dabei liegt der Fokus auf der Technik verschiedener Übungen, verbunden mit Atmung und Entspannung. Durch regelmässiges Praktizieren wird der Körper geschmeidiger, Muskeln werden gedehnt und Kraft wird aufgebaut. Die Wahrnehmung für den Körper aber auch das seelisch-geistige Befinden verbessert sich. In diesem Kurs lernst du verschiedene Yoga Techniken kennen, welche unter anderem zur Linderung bei Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen) oder zum Ausgleich im stressigen Schulalltag angewendet werden können.

Mittwoch 16.30 – 18.00 Uhr,
Turnhalle De Wette

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



SCHOOL DANCE AWARD LEONHARD / HOLBEIN

In einem wöchentlich stattfindenden Kurs, wirst du in die vielseitigen Bereiche des Tanzsports eingeführt und auf die Qualifikation des School Dance Award vorbereitet. Zusammen mit dem Kanton Baselland wird in Lausen die Qualifikation durchgeführt. Dabei erhalten die Besten je Kanton eine Einladung zur Teilnahme am Finale der Region Nordwestschweiz. Hast du Freunde an der Bewegung zu Musik und möchtest du unter professioneller Leitung auf einen tollen Event hinarbeiten? Dann melde dich noch heute an!

Dienstag 16.00 – 17.30 Uhr,
Theaterturnhalle Basel

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



SCHOOL DANCE AWARD SANDGRUBEN

In einem wöchentlich stattfindenden Kurs, wirst du in die vielseitigen Bereiche des Tanzsports eingeführt und auf die Qualifikation des School Dance Award vorbereitet. Zusammen mit dem Kanton Baselland wird in Lausen die Qualifikation durchgeführt. Dabei erhalten die Besten je Kanton eine Einladung zur Teilnahme am Finale der Region Nordwestschweiz. Hast du Freunde an der Bewegung zu Musik und möchtest du unter professioneller Leitung auf einen tollen Event hinarbeiten? Dann melde dich noch heute an!

Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr,
Turnhalle Sandgruben

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG





Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

ENTDECKE DICH NEU!



SCHOOL DANCE AWARD VOGESEN

In einem wöchentlich stattfindenden Kurs, wirst du in die vielseitigen Bereiche des Tanzsports eingeführt und auf die Qualifikation des School Dance Award vorbereitet. Zusammen mit dem Kanton Baselland wird in Lausen die Qualifikation durchgeführt. Dabei erhalten die Besten je Kanton eine Einladung zur Teilnahme am Finale der Region Nordwestschweiz. Hast du Freunde an der Bewegung zu Musik und möchtest du unter professioneller Leitung auf einen tollen Event hinarbeiten? Dann melde dich noch heute an!

Donnerstag 16.15 – 17.45 Uhr,
Turnhalle Pestalozzi

Meldeschluss: 15.09.2023

<https://kurse-fss.bs.ch>

**FREIWILLIGER
SCHULSPORT**

FIX DABEI?
HIER GEHTS
ZUR ANMELDUNG

