

# PROGRAMM

SONNTAG, 8. FEBRUAR 2026 / 09:00-16:30

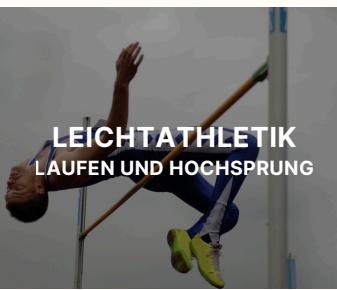


09:00 - EINSTIEG UND AUFWÄRMEN

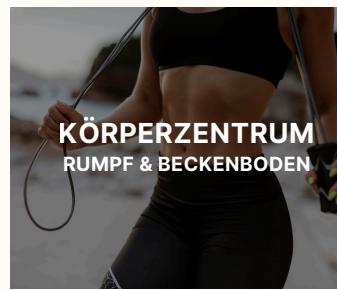
09:30 - 10:45



**ERSTE HILFE**  
WICHTIGE GRUNDLAGEN



**LEICHTATHLETIK**  
LAUFEN UND HOCHSPRUNG

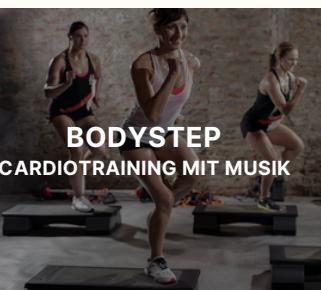


**KÖRPERZENTRUM**  
RUMPF & BECKENBODEN

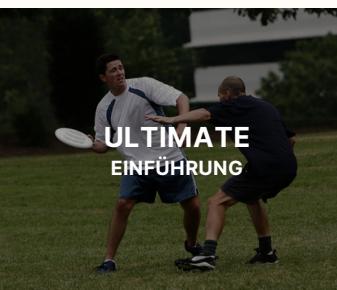


**KITU**  
SPIELERISCHE LEKTION DES  
ZENTRALKURSES STV

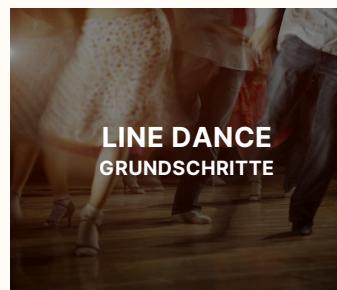
11:00 - 12:00



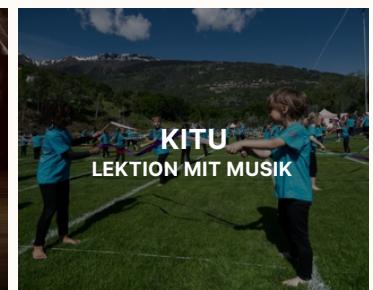
**BODYSTEP**  
CARDIOTRAINING MIT MUSIK



**ULTIMATE**  
EINFÜHRUNG

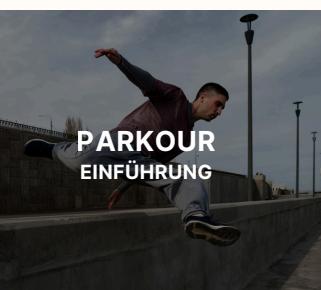


**LINE DANCE**  
GRUNDSCHEITTE



**KITU**  
LEKTION MIT MUSIK

12:50 - 14:05



**PARKOUR**  
EINFÜHRUNG



**KRAFT DES PROZESSES**  
MOTIVATION UND LEISTUNG



**STEPDANCE**  
EINFÜHRUNG MIT MUSIK



**MUKI**  
EINBEZUG DER ELTERN

14:15 - 15:15



**EINFÜHRUNG INS**  
GERÄTETURNEN



**EINFÜHRUNG IN**  
GYMNASTIK



**EINFÜHRUNG IN DIE**  
BACHATA



**MUKI**  
ERMITIGUNG DES KINDES

15:25 - 16:25



**TCHOUKBALL**  
EINFÜHRUNG



**YOGA AUF**  
DEM STUHL



**EINFÜHRUNG IN DIE**  
SALSA



**REIFEN/BALL**  
FORTGESCHRITTENE TECHNIK

16:30 - ABSCHLUSS

# KURSBESCHREIBUNGEN

LEKTION 1 / 09:30 - 10:45



## Erste Hilfe – Wichtige Grundlagen

Leitung: Chris Medical Services

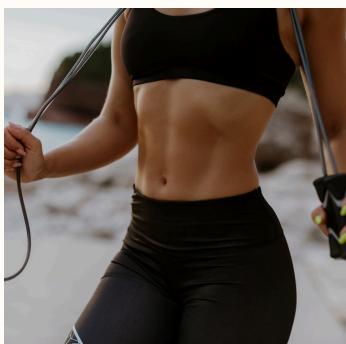
Entdecken Sie über einfache und konkrete Situationen die Grundlagen der Ersten Hilfe. In diesem Einführungskurs werden die wichtigen Gesten erlernt. Ausserdem können die Teilnehmenden Situationen besprechen, die sie selbst erlebt haben. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die unentbehrlichen Reflexe, um bei einem Unfall reagieren zu können. Gleichzeitig erhalten Sie praktische Ratschläge, um in der Halle und im Freien ruhig, sicher und effizient zu intervenieren.



## Leichtathletik – Laufen und Hochsprung

Leitung: Laurent Carron (Athletime)

Der Kurs beginnt mit einer Einführung in das Laufen und in die Lauftechnik, bevor gezielt auf den Anlauf eingegangen wird. Anschliessend entdecken die Teilnehmenden die Grundlagen des Hochsprungs. Durch progressive und gut zugängliche Übungen erarbeiten sie die zentralen Prinzipien des Anlaufs, des Absprungs und der Überquerung und erhalten konkrete Ideen für die praktische Umsetzung in der Halle.



## Stabilität des Rumpfs und des Beckenbodens – Blickwinkel der Physiotherapie

Leitung: Sabine Adami (Cabinet Colibri)

In diesem Kurs geht es um einen Arbeitsansatz für den Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur aus dem Blickwinkel der Physiotherapie. Mit einfachen, fortschreitenden und an alle Stufen angepassten Übungen lernen Sie, wie Sie die Stabilität des Rumpfs stärken, die Haltung verbessern und Probleme mit dem Beckenboden vermeiden können. Praktische Ratschläge und ein gemeinsamer Austausch ermöglichen Ihnen, die Mechanismen besser zu verstehen und diese Arbeit gezielt in Ihre Trainings zu integrieren.



## Kitu - Spielerische Lektion des Zentralkurses STV

Leitung: Team KiTu

Diese Lektion richtet sich spezifisch an die Leiterinnen und Leiter der Gruppen Kinderturnen. Sie erhalten eine Rückmeldung zum Stoff, der im neusten Zentralkurs des STV präsentiert worden ist.

# KURSBESCHREIBUNGEN

LEKTION 2 / 11:00 - 12:00



## Bodystep – Cardiotraining mit Musik

Leitung: Laura Freysinger (Activita)

Dieser Bodystep-Kurs bietet ein Cardio-Fitnesstraining mit Musik an. Dabei werden einfache und rhythmische Schrittabfolgen eingeübt. In einer dynamischen Atmosphäre arbeiten Sie an Ausdauer, Koordination und Muskelkraft. Die Übungen werden mit Varianten vorgestellt, damit sie an alle Stufen angepasst werden können.



## Ultimate – Einführung

Leitung: Romain Franzen

In diesem Einführungskurs ins Ultimate lernen Sie das Spiel, die Grundregeln und die verschiedenen Varianten kennen. Der Kurs befasst sich mit den wichtigsten Grundlagen, dem Werfen, dem Verschieben und dem Teamgeist.



## Line Dance – Grundschritte

Leitung: Lucie Jollien

Dieser Line Dance-Kurs befasst sich mit dem Erlernen der Grundschritte und der Terminologie, die in den Choreografien benutzt wird, welche im Internet zur Verfügung stehen. Mit einfachen musikalischen Abfolgen arbeiten Sie in einer gemütlichen Atmosphäre an Koordination und Rhythmus.



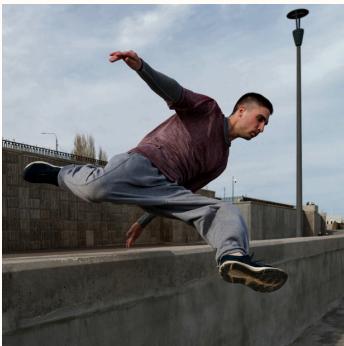
## Kitu - Lektion mit Musik

Leitung: Team KiTu

Diese Lektion richtet sich spezifisch an die Leiterinnen und Leiter der Gruppen Kinderturnen. Sie erhalten eine Rückmeldung zum Stoff, der im neusten Zentralkurs des STV präsentiert worden ist.

# KURSBESCHREIBUNGEN

LEKTION 3 / 12:50 - 14:05



## Parkour – Einführung

Intervenant : Moran Santi (PkVs)

Parkour ist ein akrobatischer Sport, bei dem es um Beweglichkeit, Kreativität und Mut geht. Dieser Einführungskurs vermittelt die Grundlagen der Fortbewegung, der Hindernisbewältigung, des Gleichgewichts und der Sicherheit. Dabei werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Übungen je nach Niveau angepasst werden können.



## Motivation und Leistung – Die Kraft des Prozesses

Leitung: Rosalie Trigueira et Naïka Wohlers

Wir befassen uns mit der Stärkung der Motivation der Turnerinnen und Turner und stützen uns dabei auf drei wichtige Pfeiler ab: sich verbessern, die Emotionen des Wettkampfs erleben und zu einer Gruppe gehören. Wir erleben, wie die Fokussierung auf den Prozess statt auf das Ergebnis den Fortschritt, die Regulierung der Emotionen und die Freude am Lernen unterstützt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ein Umfeld schaffen können, das die Turnerinnen und Turner einbezieht, unterstützt und motiviert.



## Stepptanz – Einführung mit Musik

Leitung: Nicole Bétrisey

Dieser Kurs bietet eine Einführung in den Stepptanz an. Dabei werden Grundschritte und rhythmische Arbeit mit Musik vermittelt. In einer dynamischen Atmosphäre arbeiten Sie an der Koordination, der Trittpräzision und am Gespür für den Rhythmus.



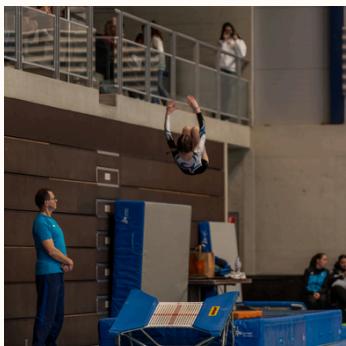
## Erwachsenen-Kind-Turnen - Einbezug der Eltern

Leitung: Team MuKi

Dieser Kurs richtet sich spezifisch an die Leiterinnen und Leiter der Gruppen Eltern-Kinder. Sie erhalten eine Rückmeldung zum Stoff, der im neusten Zentralkurs des STV präsentiert worden ist.

# KURSBESCHREIBUNGEN

## LEKTION 4 / 14:15 - 15:15



### Einführung ins Geräteturnen

Leitung: Team Agrès

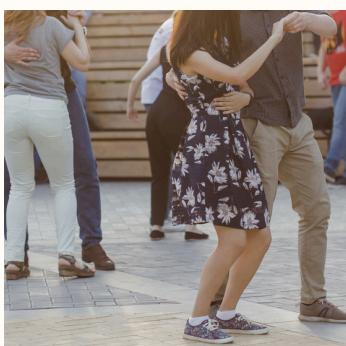
Dieser Kurs bietet eine Einführung ins Geräteturnen, mit Schwerpunkt auf zwei Geräten. Der Kurs richtet sich insbesondere an Personen aus anderen Disziplinen, die das Geräteturnen entdecken möchten und sich bisher noch nicht oder nur wenig damit befasst haben. Mit einfachen Übungen lernen die Teilnehmenden die Grundtechniken und die Landung. Sie entwickeln ihre Koordination weiter und gewinnen Vertrauen in die Bewegung.



### Einführung in Gymnastik

Leitung: Pamela Sierro-Rausis

In diesem Einführungskurs entdecken die Teilnehmenden die Grundlagen der Disziplin Gymnastik, bei der es um Technik, Koordination und Ausdruck geht. Der Kurs richtet sich insbesondere an Personen aus anderen Disziplinen, die Gymnastik entdecken möchten und sich bisher noch nicht oder nur wenig damit befasst haben. Schrittweise lernen die Teilnehmenden die grundlegenden Bewegungen kennen und machen sich mit einer Auswahl an Handgeräten vertraut, darunter Ball, Reifen, Keule, Band und Seil.



### Einführung in die Bachata

Leitung: Corinne et Olivier Jeamblu-Siggen (Azur Danse Sion)

Dieser Kurs bietet eine Einführung in diesen lateinamerikanischen Tanz. Dabei werden Grundschritte und Figuren mit Musik vermittelt. In einer gemütlichen Atmosphäre arbeiten Sie an Rhythmus, Koordination und fließenden Bewegungen.



### Erwachsenen-Kind-Turnen - Ermutigung des Kindes

Leitung: Team MuKi

Dieser Kurs richtet sich spezifisch an die Leiterinnen und Leiter der Gruppen Eltern-Kinder. Sie erhalten eine Rückmeldung zum Stoff, der im neusten Zentralkurs des STV präsentiert worden ist.

# KURSBESCHREIBUNGEN

LEKTION 5 / 15:25 - 16:25



## Tchoukball – Einführung

Leitung: Joël Caruso

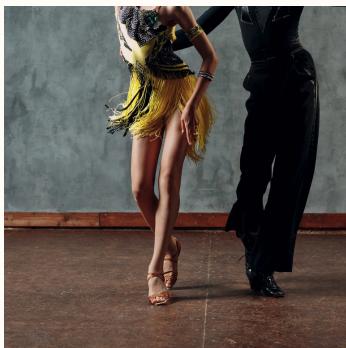
In diesem Einführungskurs lernen Sie die dynamische Teamsportart Tchoukball kenn, die auf Kooperation und Respekt basiert. Sie befassen sich mit den Grundregeln, den Grundsätzen des Spiels, den Pässen, den Verschiebungen und dem Wurf aufs Netz.



## Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Angelina Héritier (Yoga Soham)

Yoga auf dem Stuhl ist eine sanfte Methode, die an alle Personen angepasst werden kann. Mit Übungen auf dem Stuhl oder mit dem Stuhl als Unterstützung arbeiten Sie an der Mobilität, der Atmung, dem Gleichgewicht und der Entspannung. Die Übungen werden in einem wohlwollenden Rahmen schrittweise aufgebaut und an die Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst.



## Salsa

Leitung: Corinne et Olivier Jeamblu-Siggen (Azur Danse Sion)

Dieser Kurs bietet eine Einführung in den dynamischen und ausdrucksvoollen lateinamerikanischen Tanz Salsa. Sie lernen die Grundschritte und die ersten Figuren mit Musik kennen. In einer gemütlichen Atmosphäre arbeiten Sie an Rhythmus, Koordination und fliessenden Bewegungen.



## Reifen/Ball: fortgeschrittene Technik

Leitung: Daniela Danijali

In diesem Kurs können Sie neue, technisch fortgeschrittene Übungen mit den Handgeräten Reifen und Ball kennenlernen. Die Teilnehmenden befassen sich mit Handgriffen, Würfen und Abfolgen und können so ihre technischen Möglichkeiten erweitern. Alle können in ihrem eigenen Rhythmus neue Möglichkeiten ausprobieren und ihre Präzision weiterentwickeln.