

FS 2026		Mo	Di	Mi	Do	Fr
<i>SW</i>	<i>KW</i>	17:00 - 18:00 Uhr	17:00 - 18:00 Uhr	17:00 - 18:00 Uhr	17:00 - 18:00 Uhr	
21	8	16.2. Bodyforming	17.2. Volleyball	18.2. Tischtennis	19.2. Fitboxen	20.2.
22	9	23.2. Fasnachtsmontag	24.2. Volleyball	25.2. Tischtennis	26.2. Fitboxen	27.2.
23	10	2.3. Bodyforming	3.3. Volleyball	4.3. Tischtennis	5.3. Fitboxen	6.3.
24	11	9.3. Bodyforming	10.3. Volleyball	11.3. Fitnessraum	12.3. Tischtennis	13.3.
25	12	16.3. Bodyforming	17.3. Vitaparcour	18.3. Fitnessraum	19.3. Tischtennis	20.3.
26	13	23.3. Spinning	24.3. Tischtennis	25.3. Fitnessraum	26.3. Klettern	27.3.
27	14	30.3. Spinning	31.3. Tischtennis	1.4. Fitnessraum	2.4. Gründonnerstag	3.4.
28	15	6.4. Ostern	7.4. Vitaparcour	8.4. Tischtennis	9.4. Klettern	10.4.
29	16	13.4. Spinning	14.4. Spielsport	15.4. Tischtennis	16.4. Klettern	17.4.
<i>Frühlingsferien</i>						
30	19	4.5. Spinning	5.5. Tischtennis	6.5. Fussball	7.5. Klettern	8.5.
31	20	11.5. Bodyforming	12.5. Konvent	<i>Auffahrt</i>		
32	21	18.5. Bodyforming	19.5. Tennis	20.5. Fussball	21.5. Tischtennis	22.5.
33	22	25.5. Pfingstmontag	26.5. Tennis	27.5. Fussball	28.5. Pickleball	29.5.
QV	QV	1.6. Bodyforming	2.6. Tennis	3.6. Schwimmen	4.6. Pickleball	QV
QV	QV	8.6. Bodyforming	9.6. Tennis	10.6. Schwimmen	11.6. Pickleball	QV
36	25	15.6. Spinning	16.6. Beachvolleyball	17.6. Schwimmen	18.6. Tennis	19.6.
37	26	22.6. Spinning	23.6. Beachvolleyball	24.6. Schwimmen	25.6. Tennis	26.6.
38	27	29.6. Spinning	30.6. WB-Tag	1.7. Schwimmen	2.7. Tennis	3.7.
39	28	6.7. Spinning	7.7. Beachvolleyball	8.7. Spielsport	9.7. Tennis	10.7.
<i>Sommerferien</i>						

Frühlingssemester 2026

Kursbeschreibung Tennis

Das Tennisangebot richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene und vermittelt spielerisch die Grundlagen sowie weiterführende Techniken des Tennissports. Durch gezielte Übungen und Spielformen werden Koordination, Technik und Taktik trainiert, wobei der Spass am Spiel stets im Vordergrund steht.

Ausrüstung: saubere Hallenschuhe; eigenen Tennisschläger (falls vorhanden; es sind aber auch Tennisschläger vor Ort)

Teilnehmer: ab 1 bis (maximal) 8 Personen

Zeit: Dienstag /Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr

Termine Di: 19.05./26.5./2.6./9.6. Leitung: Martin Vogelsang

Termine Do: 18.6./25.06./2.7./9.7. Leitung: Moritz Zimmermann

Ort: Tennishalle Grüze (Im Hölderli 9, 8405 Winterthur)

Kursbeschreibung Klettern

Das Kletterangebot richtet sich an Anfänger (und Fortgeschrittene). Es bietet einen Einblick in alle Facetten des Indoor-Klettersports: Klettern mit Seil (Einsteigerbereich mit Selbstbremse und Toprope), Bouldern und Seilpark, wobei der Spass am Klettern stets im Vordergrund steht.

Ausrüstung: bequeme (sportliche) Kleidung; Kletterschuhe und Klettergurt vor Ort vorhanden (man darf aber auch mit seinen eigenen Hallenschuhen klettern, vor allem für den Seilpark geeigneter)

Teilnehmer: ab 1 bis (maximal) 12 Personen

Zeit: Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr

Termine: 26.03./09.04./16.04./07.05.

Ort: 6a plus - Kletterhalle Winterthur (Klosterstrasse 17, 8406 Winterthur)

Leitung: Moritz Zimmermann

Kursbeschreibung Bodyforming

Durch funktionelles Ganzkörpertraining und dem Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Therabänder, Langhanteln etc. trainieren wir die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und verbessern so die individuelle Leistungsfähigkeit. Der Fokus liegt auf einem gezielten Training von Bauch, Beine, Po sowie dem Core Training.

Zeit: Montag, 17:00-18:00 Uhr

Termine: 16.2./2.3./9.3./16.3./11.5./18.5./1.6./8.6.

Ort: Fitnessraum Wiesental

Leitung: Sonja Kaiser

Kursbeschreibung Pickleball

Pickleball kombiniert Elemente aus Tennis, Badminton und Tischtennis und ist einfach zu erlernen. Das Spiel fördert Reaktion, Koordination und Spielwitz – ideal für Einsteiger wie auch sportlich Erfahrene. Der Fokus liegt auf Bewegung und Spass am gemeinsamen Spiel.

Ausrüstung: Sportschuhe und Sportkleidung; Schläger sind vorhanden (eigene dürfen mitgebracht werden)

Ort: Ausseneisfeld beim Sportplatz Deutweg, Winterthur

Zeit: Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Termine: 28.5./4.6./11.6.

Leitung: Silvan Schuler

Kursbeschreibung Spinning

Im Spinning-Kurs trainieren wir Ausdauer, Beinmuskulatur und Rhythmusgefühl auf dem Indoor-Bike. Die Intensität ist individuell anpassbar – ein ideales Training für jedes Fitnesslevel.

Ausrüstung: Sportschuhe (idealerweise mit fester Sohle), Sportkleidung, Trinkflasche

Ort: Fitnessraum Wiesental

Zeit: Montag, 17:00-18:00

Termine: 23.3./30.3./13.4./4.5./15.6./22.6./29.6./6.7.

Leitung: Sonja Kaiser

Kursbeschreibung Volleyball

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Spiel, Bewegung und Teamarbeit haben. Das Spielniveau und Tempo werden an die Gruppe angepasst, wobei der Spass am Spiel im Vordergrund steht.

Ausrüstung: Hallenschuhe, Sportkleidung

Ort: Turnhalle B, Mühletal

Zeit: Dienstag, 17:00-18:00

Termine: 17.2./24.2./3.3./10.3.

Leitung: Silvan Schuler

Kursbeschreibung Schwimmen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Crawltechnik verbessern möchten – egal ob mit Grundkenntnissen oder bereits etwas Erfahrung. Durch gezielte Technikübungen und individuelles Feedback eignet sich der Kurs ideal für alle, die schon lange an ihrem Crawlstil arbeiten wollten.

Der Kurs findet im Freibad statt, bei Schlechtwetter weichen wir ins Hallenbad aus.

Ausrüstung: Badebekleidung, Badetuch; Schwimmbrillen sind vorhanden (eigene können mitgebracht werden); kurze Flossen werden insbesondere Anfänger:innen empfohlen; Paddles ebenfalls sinnvoll, falls vorhanden.

Ort: Frei- und Hallenbad Geiselweid

Zeit: Mittwoch, 17:00-18:00

Termine: 3.6./10.6./17.6./24.6./1.7.

Leitung: Thomas Guillén

Kursbeschreibung Fitnessraum

Im Fitnessraum können Grundlagen des Krafttrainings vermittelt werden. Je nach Gruppe besteht zusätzlich die Möglichkeit für einfache Gruppenkurse (z. B. Rumpfttraining, Circuit, Bodypump etc.). Vorkenntnisse sind keine nötig – das Training wird individuell angepasst.

Ausrüstung: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche

Ort: Fitnessraum Mühletal

Zeit: Mittwoch, 17:00-18:00

Termine: 11.3./18.3./25.3./1.4.

Leitung: Thomas Guillén

Kursbeschreibung Spispo (Spielsport)

Im Spielsport stehen Bewegung und Freude am Spiel im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden entscheiden gemeinsam, was gespielt wird – fast alle Sportarten sind möglich, ob Mannschafts- oder Einzeldisziplinen.

Ausrüstung: Hallenschuhe, Sportkleidung

Ort: Turnhalle B, Mühletal

Zeit: Dienstag oder Mittwoch, 17:00-18:00

Termine: 14.4./8.7.

Leitung Di: Silvan Schuler

Leitung Mi: Thomas Guillén

Kursbeschreibung Fussball

Dieser Kurs ist für alle, die Freude am Fussball und Bewegung in der Halle haben. Wir spielen in Teams, wobei der Spass und die Bewegung im Vordergrund stehen – ganz ohne taktischen Druck, aber mit viel Einsatzfreude!

Ausrüstung: Hallenschuhe, Sportkleidung, Trinkflasche

Ort: Turnhalle B, Mühletal

Zeit: Mittwoch, 17:00-18:00

Termine: 6.5./20.5./27.5.

Leitung: Thomas Guillén

Kursbeschreibung Vitaparcours

Bewegung an der frischen Luft, ganz nach dem eigenen Tempo: Der Vitaparcours am Eschenberg bietet vielseitige Trainingsmöglichkeiten für Ausdauer, Kraft und Koordination.

Ausrüstung: wetterangepasste Sportkleidung, Laufschuhe

Besammlung: Eingang Mühletal

Durchführungsort: Vitaparcours Winterthur-Eschenberg

Zeit: Dienstag, 17:00-18:00

Termine: 17.03./7.4.

Leitung: Silvan Schuler

Kursbeschreibung Tischtennis

Tischtennis fördert Reaktionsschnelligkeit, Technik und Spielverständnis. Gespielt wird in lockerer Atmosphäre – ideal für Anfänger und Fortgeschrittene. Wer beim kommenden Tischtennisturnier besser abschneiden will als letztes Mal (oder einfach überraschend auftrumpfen möchte), ist hier genau richtig.

Ausrüstung: Hallenschuhe; eigene Schläger (falls vorhanden), es stehen auch Schläger vor Ort zur Verfügung

Ort: Turnhalle B, Mühletal

Zeit: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr

Termine Di: 24.3./13.3./5.5. (Leitung: Silvan Schuler)

Termine Mi: 18.2./25.2./4.3./8.4./15.4. (Leitung: Thomas Guillén)

Termine Do: 12.3./19.3./21.5. (Leitung: Martin Vogelsang)

Kursbeschreibung Beachvolley

Barfuss im Sand, Bewegung und Spielspass: Beachvolleyball verbindet Technik, Teamwork und Dynamik in entspannter Atmosphäre. Der Kurs eignet sich für alle, die gerne draussen sportlich aktiv sind – gespielt wird bei jedem Wetter.

Ausrüstung: Sportkleidung

Ort: Sportplatz Deutweg, Beachvolleyfeld

Zeit: Dienstag, 17:00-18:00 Uhr

Termine: 16.6./23.6./7.7.

Leitung: Silvan Schuler

Kursbeschreibung Fitboxen

Fitboxen kombiniert klassische Boxelemente mit einem intensiven Ganzkörpertraining, ganz ohne Körperkontakt. Das Training verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination und ist der perfekte Ausgleich, um Stress abzubauen. Die Übungen werden an das individuelle Fitnesslevel angepasst, sodass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene voll auf ihre Kosten kommen. Der Fokus liegt auf dem Auspowern und dem Spass an der Bewegung in der Gruppe.

Ausrüstung: Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche.

Ort: Fitnessraum Wiesental

Zeit: Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Termine: 19.2./26.2./5.3.

Leitung: Martin Vogelsang