

# Angebot SportTAG 2026

Schiene 8.00 – 9.00 Uhr

## 1. Finnenbahn

Während einer Stunde absolvieren wir unsere Joggingrunden auf der Finnenbahn. Jede und jeder rennt im eigenen Tempo.

Ort: Finnenbahn Muttenz

## 2. HIIT

Beim hoch intensiven Intervall Training werden abwechselnd schnelle, intensive Phasen mit kurzen Erholungspausen kombiniert. Dieses Training ist ein wahrer Fitness-Booster für Herz und Kreislauf! Die schnellen Übungen werden mit Musik unterstützt und mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Ein wohltuendes Cool down schliesst die ganze Trainingseinheit ab.

Ort: T5

## 3. Inner Peace Meditation

Ruhe in stürmischer Zeit. Balance bei Unausgewogenheit. Wahrnehmung der eigenen Tiefe. Selbstvertrauen. Mut und Weisheit. Dies sind einige der Qualitäten, welche durch die "Inner Peace Meditation" geweckt respektive gestärkt werden.

Ort: Mediothek

## 4. Jogging

Als Lauftreff trifft sich dieser Kurs zu einer Joggingrunde in Muttenz. Jede/jeder läuft im eigenen Tempo.

Ort: Start am Gym, Laufstrecke in Muttenz und Umgebung

## 5. Nordic Walking

Wir treffen uns beim Gymnasium Muttenz und bereiten uns gemeinsam mit koordinativen Übungen auf die bevorstehende Walkingeinheit mit den Stöcken vor. Diese absolvieren wir gemeinsam im Raum Muttenz. Ziel ist wiederum das Gymnasium Muttenz.

Ort: Start am Gym

## 6. Outdoor Work-Out

Nach einem kurzen Warmup absolvieren wir 2-3 Workouts, welche vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Einziges Hilfsmittel sind Kettlebells.

Ort: Roter Platz

## 7. Pilates

Wir starten in den Tag mit einem Ganzkörpertraining, das Körper und Geist in Einklang bringt. Es ist eine sanfte Trainingsmethode, die gleichzeitig die Muskulatur stärkt und die Flexibilität verbessert. Die Basis von Pilates bildet die Arbeit an der Körpermitte. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden. Sie benötigen bequeme Kleider und ein Tuch als Mattenaufgabe.

Ort: T1

## **8. Power-Yoga**

Das dynamische Training kombiniert bewährte Elemente aus dem Yoga in konditionell fordernden Abfolgen. Neben dem Kräftigen des Körpers und der Erhöhung der Beweglichkeit/Balance wird auch das Mentale einbezogen (Fokussieren der Gedanken, Entspannung).

Ort: T2

## **9. Schwimmen**

Wir treffen uns um den Start in den SportTAG schwimmend zu gestalten. Jede/jeder Teilnehmer:in schwimmt mindestens 1 Kilometer. Tempo und Schwimmstil sind egal. Geniessen Sie das Wetter und das Wasser!

Ort: Gartenbad St. Jakob

## **10. Schwimmen für Einsteiger:innen**

Im Schwimmkurs für Einsteiger:innen geht es in erster Linie darum, in einer stress- und angstfreien Ambiente und in einer kleinen Gruppe die wunderbaren Eigenschaften des Wassers kennenlernen zu dürfen. Inhalt: Wassergewöhnung und Wasserbewältigung, Atemtechnik, horizontale Wasserlage (Bauch- und Rückenlage), Erlernen von einfachen Antriebsbewegungen.

Ort: Gartenbad St. Jakob

## **11. Slackline**

Wagen Sie die ersten Schritte auf der Line oder lernen Sie ein paar neue Tricks. In dieser Stunde erwartet Sie ein abwechslungsreicher Slacklineparkour.

Ort: T3

## **12. Streetworkout**

Streetworkout ist ein kreatives Krafttraining mit Eigengewicht. Wir führen verschiedene Workouts durch. Dabei dienen die Geräte der Streetworkoutanlage als Hilfsmittel und Hindernisse.

Ort: Streetworkout-Anlage Birskopf, Birsfelden

## **13. TRX**

Das Training in Schlingen mit dem eigenen Körpergewicht beansprucht neben Kraft auch Beweglichkeit und Gleichgewicht. Wir treffen uns umgezogen um 8:00 Uhr im Frauenkraftraum (Gebäude Gymnasium); es gibt dort auch eine kleine Garderobe.

Ort: Frauenkraftraum

## **14. Zumba**

Zumba ist eine Mischung aus lateinamerikanischen Tänzen und Fitness. Die Schritte sind leicht nachzutanzten. Das Ziel ist Kondition und Koordination zu fördern und aufzubauen, Spass zu haben und zu schwitzen. Das Niveau ist für alle geeignet. Man braucht ein Handtuch, Wasser, leichte Trainingskleider und bequeme Turnschuhe. Let's dance!

Ort: T4

### **1. Badminton (Einsteiger:innen)**

Falls Sie gerne Badminton spielen, sind Sie in diesem Workshop willkommen. Nach dem Einspielen und einigen kurzen Inputs wird ein Badmintonturnier gespielt. Je nach Anzahl Anmeldungen spielen Sie ein Doppel- und/oder Einzelturnier.

Ort: T4

### **2. Beachvolley (Einsteiger:innen)**

Wenn der (Beach-)Volleyball zu ihren bevorzugten Objekten gehört, dann sind sie bei uns sehr willkommen: Nach einem beachvolleyballspezifischen Training steht ein Turnier auf dem Programm, bei dem die "Queen oder King of the Beach Gym Muttenz" gekürt wird.

Ort: Beachfelder beim Hallenbad Muttenz

### **3. Boule Turnier**

Gemeinsames Boule-Spielen mit Turniermodus.

Anmeldung gerne in 2er-Teams.

Falls Boules (Kugeln) vorhanden sind, dürfen diese gerne mitgebracht werden, ein Grundstock an Boules wird die Fachschaft BG zur Verfügung stellen.

Ort: Gymnasium Muttenz, Kugelanlage

### **4. Fechten**

Fechten gehört neben Boxen und Ringen zu den ersten Wettbewerben der Menschheit. Eine Art sportlichen Fechtens betrieb man schon in der Antike (im alten Griechenland, im römischen Reich) und in Afrika. Im Schnuppertraining Fechten führt Sie ein professioneller Fechtlehrer in die Handhabung eines Degens und ins Duellieren ein.

Ort: Fechtgesellschaft Basel (Theaterstrasse 12, Basel)

### **5. Fussball**

Die schönste Nebensache der Welt! Sie melden sich als Einzelperson an. Der Turniermodus wird nach dem Abschluss der Anmeldungen bestimmt und ein Spielplan erstellt. Die Einteilung der Teams geschieht erst nach dem Abschluss der Anmeldung, da erst dann bekannt ist, wie viele SuS Fussball wählen, wie die Geschlechterverteilung und die Verteilung über die Jahrgangsstufen sind. Ob es Herren, Mixed- oder Damenturniere gibt, entscheidet das OK erst nach dem Eingang der Anmeldungen. Im Zentrum soll das gemeinsame Spielen und der Spass stehen.

Ort: Rasen

### **6. Kickboxen**

Die Kickboxing-Grundtechnik basiert auf Schlagkombinationen mit Händen und Füßen. Körperbeherrschung, blitzschnelles Reaktionsvermögen und verbesserte Kondition sind die Resultate dieses Trainings. Kickboxen ist für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorausgesetzt werden eine gute Kondition und Freude am Erlernen von neuen Bewegungen.

Ort: Gründen

### **7. Klettern / Bouldern**

Erlebe einen Kletter-Workshop: einander vertrauen, sich gegenseitig sichern und seine eigenen Kräfte einsetzen, um die Kletterwand zu bezwingen. Eher für Einsteiger:innen geeignet, eine Kletterausrüstung wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Ort: Kletterhalle K7

### **8. Pickleball**

Pickleball ist ein leicht zu erlernender Rückschlagsport, der Elemente aus Tennis, Badminton und Tischtennis verbindet. Sie erhalten die Gelegenheit diese Trendsportart auszuprobieren.

Ort: Güterbahnhof Basel Wolf, St. Jakobs-Strasse 200/Halle 4, 4052 Basel

### **9. Mountainbike**

In Muttenz startend trifft sich diese Gruppe zu einer Biketour in der Umgebung. Der Kurs ist auf EinsteigerInnen ausgelegt.

Voraussetzungen: Eigenes Mountainbike, Helm und etwas zu trinken.

Ort: Treffpunkt Gym Muttenz

### **10. Rudern**

Rudern ist technisch ein vielseitiger, anspruchsvoller und spannender Sport. Nach einer kurzen "trockenen" Einführung auf dem Rudergerät, wo die Bewegung geübt wird, gehts aufs Wasser. Ein:e erfahrene:r Ruderer/Ruderin sitzt mit im Boot und ein Motorboot begleitet die Teams. Schritt für Schritt und mit verschiedenen Übungen lernt man, was es braucht, damit sich das Boot vorwärtsbewegt.

Die Teilnehmenden müssen schwimmen können und nehmen Schwimmwesten mit in die Boote.

Ort: RC Blauweiss, Kraftwerksinsel Birsfelden

### **11. Ninja Warrior**

Wollten Sie schon immer einmal die legendären Hindernisse von Ninja Warrior ausprobieren? Dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit dazu. Eine gute Körperspannung und Kraft in den Unterarmen sind von Vorteil. Neben Ninja Warrior können Erfahrungen im Parkour, Tricking, Chase Tag, Slackline oder Trampolin gemacht werden.

Ort: Overground Basel

### **12. Tennis für Fortgeschrittene**

Sie spielen unter fachkundiger Leitung Tennis auf den Sandplätzen des TC Muttenz. Sie verbessern die Schläge mit der Vor- und der Rückhand. Die Lektion findet spielerisch statt.

Ort: TC Muttenz

### **13. Thai-Boxen**

Nach einem intensiven Einwärmen lernst du die Grundtechniken von Muay Thai (Thaiboxen) kennen und kannst sie am Sandsack und den Pratzen üben und umsetzen. Wir schliessen mit einem spielerischen Sparring ab. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Körperliche Voraussetzungen sind zwei gesunde Beine und Arme.

Ort: In den Ziegelhöfen 18, 4054 Basel

#### **14. Tischtennis**

Egal ob Hobbyspieler:in oder Ass: Bei dem Spielturnier steht der Spass an schnellen Ballwechseln und packenden Duellen an der Platte im Vordergrund. Im Falle, dass Sie einen guten Tischtennisschläger haben, bringen Sie diesen gerne mit.

Ort: T5

#### **15. Unihockey**

Je nach Anmeldungen können entweder ein Damen- und Herrenturnier stattfinden oder ein Mixedturnier.

Ort: T1-3

#### **16. Steptanz**

Der Steptanz ist ein mitreissender Tanzstil, der im 19. Jahrhundert in den USA entwickelt wurde. Beim Steppen werden die mit Metall beschlagenen Schuhe zu Musikinstrumenten.

Wenn die Schrittfolgen klappen und alle im gleichen Rhythmus tappen, dann fühlt man sich bald als Fred Astaire oder Ginger Rogers!

Vorkenntnisse sind keine nötig!

Ort: Tanzwerk, Oslostr. 10, Basel/Münchenstein (Dreispitz)

#### **17. Velotour**

In Muttenz startend trifft sich diese Gruppe zu einer gemütlichen Velotour auf den Fahrradwegen in der Umgebung. Voraussetzung: Eigenes Velo und Helm

Ort: Treffpunkt Gym Muttenz

### **1. Badminton (Fortgeschritten)**

Für Leute die gerne und gut Badminton spielen. Nach dem Einspielen wird ein Badmintonturnier gespielt. Je nach Anzahl Anmeldungen spielen Sie ein Doppel- und/oder Einzelturnier. Die Sportlehrperson stellt die Doppelteams zusammen.

Ort: T4

### **2. Baseball**

Die amerikanische Sportart Nummer 1 wird im Holderstüdelipark gespielt. Nach kurzem Einwerfen und ein paar Schlagübungen werden Teams gebildet und das Bat geschwungen.

Ort: Holderstüdelipark, Muttentz

### **3. Beachvolleyball (Fortgeschritten)**

Wenn der (Beach-)Volleyball zu ihren bevorzugten Objekten gehört, dann sind sie bei uns sehr willkommen: Nach einem kurzen beachvolleyballspezifischen Training, steht ein Turnier auf dem Programm, bei dem die "Queen oder King of the Beach Gym Muttentz" gekürt wird.

Ort: Beachfelder beim Hallenbad Muttentz

### **4. Boule Turnier**

Gemeinsames Boule-Spielen mit Turniermodus.

Anmeldung gerne in 2er-Teams.

Falls Boules (Kugeln) vorhanden sind, dürfen diese gerne mitgebracht werden.

Ort: Gymnasium Muttentz, Kugelanlage

### **5. Inline**

Um 14:00 Uhr treffen wir uns zu einer Inlineskating-Tour in Muttentz und der Umgebung. Falls Sie keine eigenen Inlineskates besitzen, kann Ihnen die Schule das Material zur Verfügung stellen.

Sicheres Fahren & Bremsen sind Voraussetzung!

Ort: Treffpunkt Gym Muttentz

### **6. Klettern / Bouldern**

Erlebe einen Kletter-Workshop: einander vertrauen, sich gegenseitig sichern und seine eigenen Kräfte einsetzen, um die Kletterwand zu bezwingen. Eher für Einsteiger:innen geeignet, eine Kletterausrüstung wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Ort: Kletterhalle K7

### **7. Rudern**

Rudern ist technisch ein vielseitiger, anspruchsvoller und spannender Sport. Nach einer kurzen "trockenen" Einführung auf dem Rudergerät, wo die Bewegung geübt wird, gehts aufs Wasser. Ein:e erfahrene:r Ruderer/Ruderin sitzt mit im Boot und ein Motorboot begleitet die Teams. Schritt für Schritt und mit verschiedenen Übungen lernt man, was es braucht, damit sich das Boot vorwärts bewegt.

Die Teilnehmenden müssen schwimmen können und nehmen Schwimmwesten mit in die Boote.

Ort: RC Blauweiss, Kraftwerksinsel Birsfelden

## 8. Dart

One hundred and eighty! Wir spielen Darts im Foyer des Gym Muttenz. Wir üben spielerisch die Wurftechnik und verbessern unser Spiel. Zum Abschluss machen wir ein Turnier und küren den Darts-König oder die Darts-Königin des Gym Muttenz.

Ort: Foyer Gym

## 9. Rennradtour auf den Gempen

Sie fahren gerne Rennrad und scheuen auch vor ein paar Höhenmetern nicht zurück? Dann sind Sie hier richtig! Wir machen eine Rennradtour vom Gymnasium Muttenz auf den Gempen und wieder zurück. Ob Sie bereits Erfahrung am Berg haben oder zum ersten Mal einen Anstieg fahren, spielt dabei keine Rolle – das Ziel besteht darin, gemeinsam den Aufstieg zu meistern.

Mitbringen: Fahrtaugliches Rennrad, Velohelm, Verpflegung für unterwegs.

Ort: Treffpunkt Gym Muttenz

## 10. Rugby

Einführungs- und Schnuppertraining in diese populäre, bei uns nicht so verbreitete Mannschaftssportart, welche vor allem in den ehemaligen Commonwealth-Staaten Millionen von Menschen begeistert.

Ort: Rugby Basel, Pruntruermatte

## 11. Streetdance/Hip-Hop

Lust auf gute Stimmung und grooviges Bewegen? Nach einem Warm Up mit Isolationsübungen und einfachen Schrittkombinationen wird eine etwas anspruchsvollere Choreographie erlernt. Ein anschliessendes Cool-Down und Stretching runden diesen Workshop ab. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Ort: T5

## 12. Streethandball

In zusammengestellten Teams (je nach Anzahl Anmeldungen) spielen alle Streethandball-Interessierten in einem Turnier gegeneinander. Es gibt keine Teamanmeldungen, jede:r Spieler:in meldet sich einzeln an. Die Teams werden möglichst nach Klassen zusammengestellt. Je nach Anzahl der Anmeldungen gibt es ein getrenntes Frauen-/Herrenturnier oder ein Mixed-Turnier.

Ort: T1-3

## 13. SUP/Spikeball/Cornhole

Steh auf und paddle! SUP ist Naturerlebnis auf dem Wasser und vielseitiges Training zugleich. In diesem Workshop erlernen Sie spielerisch die Basistechniken, um das Brett auf einem ruhigen Abschnitt des Rheins sicher manövrieren zu können. Da die Gruppe unterteilt wird, verbringen Sie die Pausen Spikeball und Cornhole-spielend am Birköpfli.

Material: Die komplette SUP-Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Mitzubringen ist ein synthetisches T-Shirt, das nass werden darf

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse sind obligatorisch

Treffpunkt: Bootshaus Breite, St. Alban-Rheinweg 242, Basel (bei der Schwarzwaldbrücke)

#### **14. Taekwondo für Einsteiger:innen**

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart, die in ihrer historischen Entwicklung stark vom japanischen Karate beeinflusst wurde, sich von diesem aber deutlich durch die stärkere Fokussierung auf schnelle Fusstechniken unterscheidet. Ein typisches Taekwondo-Training ist konditionell wie koordinativ herausfordernd, ist aber aufgrund der Vielseitigkeit des Sports für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Wir trainieren einige grundlegende Kick- und Schlagtechniken sowohl auf Schlagpolster wie auch in einfachen Partnerübungen. Bitte lange Hosen und ein bequemes T-Shirt mitbringen, Fuss- und Fingernägel unbedingt kurz schneiden – wir trainieren barfuss! Sie sollten auf jeden Fall Lust auf eine anstrengende Trainingseinheit haben, ein gewisses Mass an Beweglichkeit ist vorteilhaft aber nicht zwingend notwendig da der Kurs sich explizit auch an Einsteiger:innen richtet. Bei bekannten Problemen in Knie- und/oder Hüftgelenken ist eine Teilnahme nicht empfehlenswert.

Ort: Gründenhalle

#### **15. Tennis für Einsteiger:innen**

Sie spielen unter fachkundiger Leitung Tennis auf den Sandplätzen des TC Muttenz. Sie erlernen Schläge mit der Vor- und der Rückhand. Die Lektion findet spielerisch statt.

Ort: TC Muttenz

#### **16. Stepptanz**

Der Stepptanz ist ein mitreissender Tanzstil, der im 19. Jahrhundert in den USA entwickelt wurde. Beim Steppen werden die mit Metall beschlagenen Schuhe zu Musikinstrumenten.

Wenn die Schrittfolgen klappen und alle im gleichen Rhythmus tappen, dann fühlt man sich bald als Fred Astaire oder Ginger Rogers!

Vorkenntnisse sind keine nötig!

Ort: Tanzwerk, Oslostr. 10, Basel/Münchenstein (Dreispietz)

#### **17. Ultimate**

In zusammengestellten Teams (je nach Anzahl Anmeldungen) spielen alle Ultimate-Interessierten in einem Turnier gegeneinander. Es gibt keine Teamanmeldungen, jede:r Spieler:in meldet sich einzeln an. Die Teams werden möglichst nach Klassen zusammengestellt. Je nach Anzahl der Anmeldungen gibt es ein getrenntes Frauen-/Herrenturnier oder ein Mixed-Turnier.

Ort: Rasen

### **1. Bodyfit / Fitcamp**

Wir beenden den Tag mit einem Ganzkörper Workout. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen trainieren wir in Zirkeln oder im Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit freien Gewichten. Als Ausklang dient ein gemeinsames Stretching. Dieser Kurs richtet sich an alle, welche sich nochmals auspowern und schwitzen möchten.

Ort: T5

### **2. Flag Football**

Flag Football ist eine Ballsportart, die mit dem American Football verwandt ist. Der grosse Unterschied ist, dass die Verteidigung den ballführenden Spieler:in stoppen kann, in dem sie ihm eine Flag aus dem Gürtel zieht, anstatt körperlich zu tackeln wie im American Football. 2028 in Los Angeles ist die Disziplin das erste Mal im Programm der Olympischen Spiele.

Der Kurs wird durch ein Trainer Team des regionalen Spitzenvereins Basel Spartans durchgeführt.

Ort: Rasen

### **3. Salsa**

Salsa ist ein moderner Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, der paarweise oder in der Gruppe getanzt wird. Die Salsa-Musik lebt von ihrem feurigen Rhythmus, sodass es kaum möglich ist, sich nicht zu ihr bewegen zu wollen. Kommen Sie vorbei und lernen Sie diese leidenschaftliche Musik samt erster Salsa-Schritte kennen. Vamos a bailar!

Ort: Foyer Gym

### **4. Selbstverteidigung**

Sie möchten sich angemessen zur Wehr setzen können, wenn Sie bedroht oder angegriffen werden? In diesem Kurs lernen Sie Techniken zur Selbstverteidigung. Sie üben einfache, aber effektive verbale sowie körperliche Befreiungstechniken.

Ort: Gründenhalle

### **5. Streetball**

Let`s play! Wir treffen uns auf dem roten Platz vor der Kriegackerhalle und lassen den Tag bei tollen Spielen 3 gegen 3 in einem Turnier ausklingen. Es können sich alle anmelden. Die Teams machen wir gemeinsam vor Ort mit euch zusammen. Spiel und Spass stehen im Zentrum.

Ort: Roter Platz

## **6. Tanzkurs Bachata**

Bachata Sensual ist ein moderner, gefühlvoller Tanzstil aus der Dominikanischen Republik, der durch fließende Bewegungen, enge Verbindung im Paartanz und musikalische Interpretation begeistert. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen sowie erste Kombinationen, die Körperisolation, Technik und Ausdruck verbinden. Der Fokus liegt auf Rhythmusgefühl, Körperspannung und der harmonischen Kommunikation zwischen Leader und Follower. Geeignet für Einsteiger sowie Tänzer\*innen mit ersten Vorkenntnissen.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen. Beide Rollen (Leader und Follower) können unabhängig vom Geschlecht erlernt und getanzt werden.

Ort: Auditorium BZM

## **7. Volley-Night**

In 4er-Teams spielen alle Volleyball-Interessierten in einem Turnier gegeneinander. Es geht dabei vor allem um ein spielerisches Miteinander als um ein siegorientiertes Gegeneinander. Es gibt keine Teamanmeldungen, jede:r Spieler:in meldet sich einzeln an. Die Teameinteilung erfolgt vorgängig, wenn möglich, nach Klassen.  
Ort: T1-T3