



SPORTANGEBOT

FÜR MÖHLINER KINDER UND JUGENDLICHE



Autorin:	Sina Zumsteg, Möhlin
Layout:	Daniel Rothweiler, Rheinfelden
Druck:	Herzog Medien AG, Rheinfelden
Bestelladresse:	Gemeinde Möhlin Kultur und Standortmarketing Postfach 4313 Möhlin walter.hohler@moehlin.ch
PDF-Download:	www.moehlin.ch

Die Realisierung dieser Broschüre wurde ermöglicht durch:

RAIFFEISEN NEUE FRICKTALER ZEITUNG

Herzlichen Dank für die Unterstützung.

Schon einige Zeit schmückt das Logo «Möhlin bewegt» das offizielle Briefpapier der Gemeinde Möhlin. Erfreulicherweise findet das Logo auch an verschiedenen Klein- und Grossanlässen und Standorten seinen festen Platz. Auch Sina Zumsteg aus Möhlin wurde durch dieses Logo anlässlich ihrer Maturitätsarbeit zum Thema «Bewegungsarmut bei Kindern und Jugendlichen» inspiriert, vorliegende Broschüre zu kreieren. Wir sind stolz, dass sich Sina diesem Thema in einer freiwilligen Arbeit mit viel Elan angenommen hat. Diese Broschüre zeigt auf, welche Sportarten in unserer Region den Kindern und Jugendlichen angeboten werden. Sie soll den Eltern und auch der Schule als Informationsgrundlage dienen und die Kinder «gluschtig» machen. Das Projekt wird über mehrere Jahre von Sina Zumsteg in Zusammenarbeit mit der Leitung Kultur und Standortmarketing der Gemeinde Möhlin betreut. Wir werden Sina bei ihrer Arbeit unterstützen und wünschen uns, dass sich durch diesen Flyer viele Kinder und Jugendliche zum Bewegen ermuntern lassen. Der Flyer kann im Gemeindebüro gratis bezogen werden. Für die Zukunft wünschen wir Sina alles Gute und weiterhin grosse Befriedigung bei der Projektarbeit.

Möhlin, im Oktober 2010

*Kultur und Standortmarketing
Walter Hohler*

Möhlin beWegt!



Gemeinsam Spitzenleistungen schaffen.

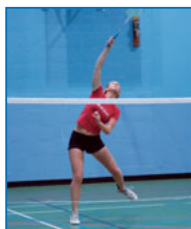
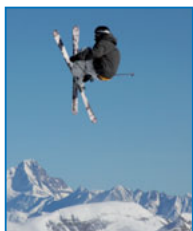
Gemeinsam erreicht man Ziele schneller. Deshalb unterstützen wir mit Freude die Nationalteams im Schneesport. Und den Nachwuchs erst recht.
www.raiffeisen.ch



Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN

INHALTSVERZEICHNIS



Aikido	S. 6
Badminton	S. 7
Beachvolleyball	S. 8
Eishockey	S. 9
Eiskunstlauf	S. 10
Fussball (FC Möhlin-Riburg)	S. 11
Fussball (NK Dinamo Möhlin)	S. 12
Geräteturnen	S. 13
Handball	S. 14
Judo	S. 15
Ju Jitsu	S. 16
Jugendriege	S. 17
Karate	S. 18
Korbball	S. 19
Kunstturnen	S. 20
Leichtathletik	S. 21
Mädchenriege	S. 22
Mountainbike	S. 23
Orientierungslauf	S. 24
Radball	S. 25
Schwimmen	S. 26
Schwingen	S. 27
Ski Freestyle	S. 28
Sportmix	S. 29
Tennis	S. 30
Tischtennis	S. 31
Unihockey	S. 32
Volleyball	S. 33
Wasserfahren	S. 34

AIKIDO

Aikido ist eine defensive, japanische Kampfkunst, welche unter anderem aus Wurf- und Haltetechniken besteht. Auch die traditionellen Waffen Schwert, Stock und Messer sind ein Bestandteil des Trainings. Es wird gelernt, Angriffe eines Gegners abzuleiten und zu kontrollieren, um ihn auf diese Weise kampfunfähig zu machen. Das Ziel ist es, einen Gegner ohne grossen Kraftaufwand und ohne Anwendung von Gewalt bezwingen zu können. Diese geistige Haltung steigert beim Aikidoka das Verantwortungs- und Selbstbewusstsein.



Kontakt:

Aikido Fricktal

Germanenstrasse 10

4313 Möhlin

Andreas Raudies | Marcel Zanyi

Natel: 079 658 17 09

076 372 88 44

info@aikido-fricktal.ch

Mindestalter:

6 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 12

Knaben: 10

Trainingszeiten:

Bis 15 Jahre: Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr Germanenstrasse 10, Möhlin

Ab 15 Jahre: Dienstag 19.45 – 21.15 Uhr Germanenstrasse 10, Möhlin

Freitag 19.30 – 21.00 Uhr Germanenstrasse 10, Möhlin

www.aikido-fricktal.ch

BADMINTON

Für Badminton wird ein Shuttle und ein Racket pro Person benötigt. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball so übers Netz in die gegnerische Feldhälfte zu schlagen, dass der Gegner den Ball nicht mehr den Regeln entsprechend zurückschlagen kann. Das Spiel kann als Einzel, aber auch als Doppel gespielt werden und wird meistens in der Halle ausgetragen.



Kontakt:

Badminton Club Mumpf

Felix Ernst
Lindenweg 11
4322 Mumpf

Privat: 062 873 06 80
Geschäft: 061 855 61 63
ef-ernst@sunrise.ch

Anzahl Junioren:

30

Trainingszeiten:

Gruppe A	Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr	Turnhalle OSZ, Mumpf
Gruppe B	Dienstag 18.45 – 20.00 Uhr	Turnhalle OSZ, Mumpf

www.bcmumpf.ch

BEACHVOLLEYBALL

Beachvolleyball ist sehr ähnlich wie das bekannte Volleyball. Die Unterschiede sind ein kleineres Feld aus Sand, es gibt nur 2 Spieler pro Team und etwas andere Regeln. Das Ziel ist, mit drei Berührungen den Ball so übers Netz zu spielen, dass die Gegner ihn nicht mehr den Regeln entsprechend zurückspielen können.

Da sich die Beachvolleyballfelder in Möhlin draussen befinden, wird nur im Sommer gespielt.



Kontakt:

Beachvolley Möhlin

Daniel Dillier

Eschenmattstrasse 12B

4313 Möhlin

Natel: 079 759 95 24

susanndani@bluewin.ch

Mindestalter:

10 Jahre

Anzahl Junioren:

20

Trainingszeiten: Siehe Homepage

www.beachvolley-moehlin.ch

EISHOCKEY

Eishockey wird auf Schlittschuhen und auf einem Eisfeld gespielt. Eine Mannschaft besteht aus 5 Feldspielern und einem Torwart und hat das Ziel, den Puck, eine Hartgummischeibe, mit Schlägern in das gegnerische Tor zu befördern.

Es ist eine sehr harte Sportart, bei der auch sogenannte «Body-checks» erlaubt sind, um den Puck dem Gegner zu stehlen. Damit es nicht gefährlich wird, müssen die Spieler eine gepolsterte Ausrüstung und Helme tragen.



Kontakt:

Eishockeyclub Rheinfelden

Postfach 155
4310 Rheinfelden

Helena Polak Stäubli

Privat: 061 831 14 26

sekretariat@ehc-rheinfelden.ch



Mindestalter:

5 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 4

Knaben: 85

Trainingszeiten:

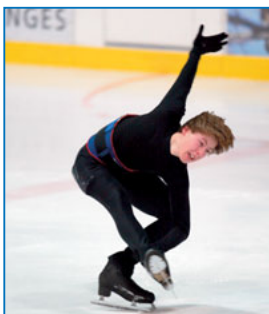
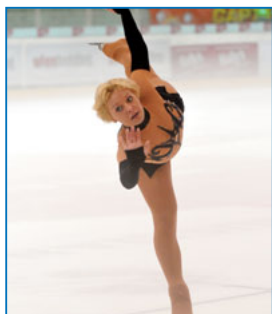
Bambinis	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	
Piccolos	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	
Moskitos	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Freitag 18.15 – 19.45 Uhr
Mini-Novizen	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Mittwoch 17.45 – 19.15 Uhr
	Freitag	18.30 – 20.00 Uhr	

www.ehc-rheinfelden.ch

EISKUNSTLAUF

Eiskunstlauf ist ein kunstvolles Bewegung auf dem Eis. Der Aufbau erfolgt in folgenden Schritten: Haltung, Schritte, Pirouetten und Sprünge. Es erfordert viel Disziplin, Mut und Kraft. Zu einer Musik erstellt man eine Kür, die man so lange trainiert, um sie später an einem Wettkampf vorzuzeigen.

An den Wettkämpfen werden spezielle Kleider getragen, die die Eleganz des Sportes hervorheben. Die Aufführung wird von Preisrichtern beurteilt, die, je nach Schwierigkeit und Ausführung der Elemente, Punkte verteilen.



Kontakt:

Eislaufclub Rheinfelden

Postfach 128
4310 Rheinfelden

Gabi Ludwig

Privat: 0049 7623 87 57

Natel: 0049 172 882 17 65

info@ec-rheinfelden.ch

Mindestalter:

4 Jahre

Anzahl Junioren:

120

Trainingszeiten:

Anfänger Kinder: Dienstag 16.45 – 17.30 Uhr Mittwoch 14.15 – 15.00 Uhr
(je nach Kategorie) Samstag 11.45 – 12.30 Uhr, 12.30 – 13.15 Uhr

www.ec-rheinfelden.ch

FUSSBALL

Fussball ist eine sehr bekannte Ballsportart, bei der man während 2 x 45 Minuten versucht, möglichst viele Treffer ins gegnerische Tor zu machen, aber möglichst wenige zu bekommen. Die 10 Feldspieler dürfen den Ball überall, ausser mit den Händen und Armen berühren. Der Torwart darf ihn innerhalb des Strafraums auch mit diesen Körperteilen abwehren. Fussball ist ein fairer Sport, bei dem Fouls mit Verwarnungen, Freistössen, Strafstössen oder sogar Ausschlüssen vom Spiel bestraft werden.



Kontakt:

Fussballclub Möhlin-Riburg

Peter Gebert
Rheinfelderstrasse 4
4313 Möhlin

Privat: 061 851 14 87
Natel: 079 469 92 70
petergebert@hotmail.com

Mindestalter:

7 Jahre

Anzahl Junioren:

250

Trainingszeiten: Siehe Homepage

www.fcmoehlin-riburg.ch

FUSSBALL

Fussball ist eine sehr bekannte Ballsportart, bei der man während 2 x 45 Minuten versucht, möglichst viele Treffer ins gegnerische Tor zu machen, aber möglichst wenige zu bekommen. Die 10 Feldspieler dürfen den Ball überall, ausser mit den Händen und Armen berühren. Der Torwart darf ihn innerhalb des Strafraums auch mit diesen Körperteilen abwehren. Fussball ist ein fairer Sport, bei dem Fouls mit Verwarnungen, Freistössen, Strafstössen oder sogar Ausschlüssen vom Spiel bestraft werden.



Kontakt:

NK Dinamo Möhlin

Beat Seibert

Habsburgerstrasse 36

4310 Rheinfelden

Privat: 061 851 37 69

Natel: 079 341 83 32

seibi@tele2.ch

Mindestalter:

6 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 1

Knaben: 36

Trainingszeiten:

Piccolo bis Junioren D: Montag 18.00–20.00 Uhr Donnerstag 19.00–21.00 Uhr

Junioren A Dienstag 19.00–21.00 Uhr Donnerstag 19.00–21.00 Uhr

www.nkdinamo.ch

GERÄTETURNEN

Geräteturnen ist eine Einzelsportart, und es wird an vier verschiedenen Geräten geturnt: Boden, Sprung, Reck und Schaukelringe. An den Wettkämpfen werden an den Geräten die einstudierten Übungen möglichst perfekt den Kampfrichtern vorgeführt und die Turnerinnen erhalten dafür Noten von 1–10. Das Ziel ist, an jedem Gerät eine möglichst hohe Note zu erzielen. Am Schluss werden die Noten zusammengezählt und diejenige mit dem höchsten Resultat gewinnt.

Es ist eine Sportart, bei der Disziplin, Kraft und vor allem Stabilität wichtig sind. Koordinative und konditionelle Fähigkeiten werden gefördert und auch Mut, Willenskraft und Selbstbeherrschung entwickelt. Dank der verschiedenen Geräte ist es auch ein sehr vielseitiger Sport, bei dem der gesamte Körper beansprucht wird.



Kontakt:

Damenturnverein Möhlin

Manuela Stocker

Natel: 079 643 81 85

manuela_stocker@bluemail.ch

Mindestalter:

7 Jahre

Anzahl Juniorinnen:

Mädchen: 50

Trainingszeiten:

K1–K2: Mittwoch 17.10–18.30 Uhr

MZH Fuchsrain, Möhlin

K3–K6: Mittwoch 18.30–20.00 Uhr

MZH Fuchsrain, Möhlin

HANDBALL

Beim Handball spielen 2 Mannschaften mit je 6 Feldspielern und 1 Torwart gegeneinander. Das Ziel des Spiels besteht darin, den Ball in der Spielzeit von 2 x 30 Minuten (bei jüngeren Spielern ist die Spielzeit kürzer) möglichst oft ins Tor der Gegner zu werfen.

Es wird versucht, dem Gegner den Ball zu «stehlen» und selbst ein Tor zu werfen. Dabei ist es nicht erlaubt, in den Kreis vor dem Tor zu treten, zu foulern oder zu klammern. Mit dem Ball in der Hand kann man höchstens 3 Schritte machen. Sonst muss man prellend das Spielfeld überqueren oder den Ball an einen Mitspieler abgeben.



Kontakt:

Turnverein Möhlin

Fabian Gasser

Im Aengerli 7

4313 Möhlin

Privat: 061 851 20 87

Geschäft: 062 865 80 62

fabi_gasser@bluewin.ch

Mindestalter:

7 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 17

Knaben: 100

Trainingszeiten: (Winterhallenplan)

U9:	Dienstag	17.15 – 18.50 Uhr	Turnhalle Obermatt Möhlin
U11:	Freitag	17.15 – 19.00 Uhr	Turnhalle Obermatt Möhlin
U13:	Dienstag	17.30 – 19.00 Uhr	Mehrzweckhalle Möhlin
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Mehrzweckhalle Möhlin
U15 Promotion:	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Turnhalle Steinli Möhlin
	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Turnhalle Obermatt Möhlin
U15 Inter:	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	Turnhalle Steinli Möhlin
	Dienstag	17.45 – 19.15 Uhr	Turnhalle Steinli Möhlin
	Freitag	17.30 – 19.00 Uhr	Turnhalle Steinli Möhlin
U17:	Montag	19.00 – 20.30 Uhr	Turnhalle Magden
	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	Turnhalle Steinli Möhlin
U19:	Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	Turnhalle Steinli Möhlin
	Freitag	20.00 – 22.00 Uhr	Turnhalle Steinli Möhlin

www.tv-moehlin.ch

JUDO

Die Kinder erhalten eine vielseitige Ausbildung der motorischen Grundeigenschaften wie Gewandtheit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Positives Sozialverhalten und Fairness sind sehr wichtig.

Beim Judo geht es nicht ums Prügeln, darum sind heutzutage nur noch Würfe, Würge-, Hebe- und Kontrolltechniken erlaubt und alle Arten von Schlägen verboten. Judo ist die Kunst, Körper und Geist gemeinsam bestmöglich einzusetzen, wobei die Fairness an vorderster Stelle steht.



Kontakt:

Judo Ju Jitsu Club Möhlin

Heinz Bolli
Kellerholzstrasse 7
4332 Stein

Privat: 062 873 24 28
Training: 061 851 54 40
info@jjjcmoehlin.ch

Mindestalter:

7 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 13
Knaben: 34

Trainingszeiten:

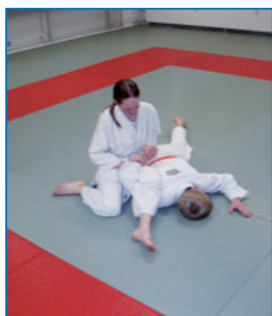
Anfänger:	Mittwoch	16.45 – 17.45 Uhr	Germanenstrasse 10 Möhlin
Fortgeschrittene 1:	Mittwoch	17.55 – 18.55 Uhr	Germanenstrasse 10 Möhlin
Fortgeschrittene 2:	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	Germanenstrasse 10 Möhlin
Ab Gelbgurt:	Montag	17.45 – 19.00 Uhr	Germanenstrasse 10 Möhlin

www.jjjcmoehlin.ch

JU JITSU

Ju Jitsu ist eine japanische Kampfkunst, die ursprünglich von den Samurai abstammt. Das Ziel ist nicht der Kampf, sondern die Selbstverteidigung. Man lernt Angreifer, egal ob bewaffnet oder unbewaffnet, möglichst schnell kampfunfähig zu machen und dabei vor allem Technik anzuwenden.

Ausserdem werden Charakter und Selbstbewusstsein gestärkt und so gelernt, wie man auch friedlich Lösungen finden kann. Dabei gilt: «Siegen durch Nachgeben».



Kontakt:

Judo Ju Jitsu Club Möhlin

Heinz Bolli

Kellerholzstrasse 7

4332 Stein

Privat: 062 873 24 28

Training: 061 851 54 40

info@jjcmoehlin.ch

Mindestalter:

11 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 10

Knaben: 6

Trainingszeiten: Montag 19.15–20.15 Uhr Germanenstrasse 10 Möhlin

www.jjcmoehlin.ch

JUGENDRIEGE

In der Jugendriege wird nicht nur ein einzelner Sport ausgeführt, sondern mehrere. Dazu gehören Ballspiele, Leichtathletik und manchmal gibt es auch Einblicke in Geräte- und/oder Nationalturnen. Im Winter trainiert man in der Halle, im Sommer ist man eher draussen. Die Jugendriege ist sehr vielseitig und perfekt für jemanden, der sich nicht auf eine einzelne Sportart konzentrieren oder einfach nur Abwechslung will.

Ein wichtiger Bestandteil der Jugendriege ist die Kameradschaft, die einen vor allem an Jugendfesten oder Wettkämpfen zusammenschweissen soll.



Kontakt:

Turnverein Zeiningen

Ursula Bürgi
Oberdorf 14a
4314 Zeiningen

Privat: 061 851 49 67
buergi.ursi@bluewin.ch

Mindestalter:

7 Jahre

Trainingszeiten:

1. und 2. Klasse:	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	Brugglimatt Zeiningen
3. und 4. Klasse:	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Brugglimatt Zeiningen
5. und 6. Klasse:	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	Brugglimatt Zeiningen

www.tvzeiningen.ch

KARATE

Karate ist eine Kampfsportart, die ursprünglich aus Japan stammt. Der Kampf ist waffenlos und besteht hauptsächlich aus Technik. Beweglichkeit und Schnelligkeit sind sehr wichtig, da man auf den Gegner reagieren muss, bevor es zu spät ist. Neben dem Wettkampfsport wird auch Selbstverteidigung geübt. Man braucht viel Disziplin und lernt die körperliche sowie auch die geistige Selbstbeherrschung.



Kontakt:

Karateclub Rheinfelden

Sahin Zübeyir

Riehenring

4058 Basel

Privat: 061 691 35 26

Natel: 079 423 50 14

Mindestalter:

7 Jahre

Trainingszeiten:

Anfänger:	Mittwoch 18.00–19.00 Uhr	Freitag 18.00–18.55 Uhr
Fortgeschrittene:	Mittwoch 19.15–20.15 Uhr	Freitag 19.00–20.25 Uhr
Ab 15 Jahre:	Mittwoch 19.15–20.45 Uhr	Freitag 19.00–20.25 Uhr

www.karateclub-rheinfelden.ch

KORBBALL

Korbball ist eine Ballsportart, die vergleichbar mit Basketball ist. Zwei Mannschaften spielen während 2×20 Minuten gegeneinander. Sie versuchen, möglichst viele Treffer in den gegnerischen, drei Meter hohen Korb zu landen und selber so wenige Würfe wie möglich zu erhalten.

Im Sommer wird auf dem Rasen in Sechser-Teams und im Winter in der Halle in Fünfer-Teams gespielt.



Kontakt:

Damenturnverein Möhlin

Ellen Pruijssers

Bahnhofstrasse 37

4313 Möhlin

Privat: 061 851 21 89

Mindestalter:

10 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 25

Trainingszeiten:

Mini + U14

Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr

MZH Fuchsrain, Möhlin

U16

Dienstag 19.00 – 20.15 Uhr

MZH Fuchsrain, Möhlin

KUNSTTURNEN

Kunstturnen ist eine Einzelsportart, bei der vor allem koordinative und konditionelle Fähigkeiten gefördert werden. Auch Disziplin und Mut sind wichtig, was auch im Training geübt wird. Es gibt vier Geräte: Sprungtisch, Boden, Stufenbarren und Schwebebalken. An den Wettkämpfen ist das Ziel, den Kampfrichtern an diesen vier Geräten die einstudierten Übungen möglichst perfekt vorzuzeigen. Bei der Bewertung werden Technik, Haltung und Schwierigkeitsgrad berücksichtigt. Freude am Turnen, Bewegungsdrang, Mut, Wille und Beweglichkeit mitbringen sind Voraussetzung für diesen Sport.



Kontakt:

Kunstturnerinnenriege

Stein-Fricktal

Markus Schulte

Rüchligstrasse 20

4332 Stein

Privat: 062 873 56 20

schulte25@bluewin.ch

Mindestalter:

5 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 40

Trainingszeiten:

Sommerhalbjahr:

Dienstag	17.30–20.00 Uhr
Mittwoch	13.45–16.00 Uhr
Mittwoch	17.30–20.00 Uhr
Freitag	17.30–20.00 Uhr
Samstag	10.00–13.00 Uhr

Stein
Stein
Niederlenz
Niederlenz
Stein

Winterhalbjahr:

Dienstag	17.30–19.30 Uhr
Mittwoch	15.45–18.00 Uhr
Mittwoch	17.30–20.00 Uhr
Freitag	17.30–20.00 Uhr
Samstag	11.00–14.00 Uhr

Stein
Stein
Niederlenz
Niederlenz
Stein

www.kutu-stein-fricktal.ch

LEICHTATHLETIK

Leichtathletik ist eine polysportive Sportart, bei der Kondition, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geübt werden. Es ist eine sehr breite Sportart mit vielen verschiedenen Disziplinen.

Beim LV Fricktal kann man die ganze Spannweite an Disziplinen trainieren. Ob Sprints, Ausdauerläufe, Sprünge, Würfe oder Kugelstossen, dieser Verein bietet alles an. Es ist ein sehr vielseitiges Angebot, bei dem sicher für jeden etwas dabei ist.



Kontakt:

Leichtathletikvereinigung Fricktal

Linus Rebmann

Rüestelweg 9

5073 Gipf-Oberfrick

Privat: 062 871 42 16

info@lv-fricktal.ch

Mindestalter:

10 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 30

Knaben: 20

Trainingszeiten:

U10 – U14	Mittwoch	18.30 – 20.15 Uhr	Rundbahn Bustelbach Stein
-----------	----------	-------------------	---------------------------

U16	Donnerstag	18.30 – 20.15 Uhr	Rundbahn Bustelbach Stein
-----	------------	-------------------	---------------------------

Disziplinentraining	Samstag	10.00 – 12.00 Uhr	Rundbahn Bustelbach Stein
---------------------	---------	-------------------	---------------------------

(Im Winter findet das Training in der Mehrzweckhalle in Gipf-Oberfrick statt.)

www.lv-fricktal.ch

MÄDCHENRIEGE

Die Mädchenriege bietet polysportives Turnen an. Ballspiele, Leichtathletik, Geräteturnen und vieles mehr werden ausgeübt und auch an Wettkämpfen vorgeführt. Da die Riege nur aus Mädchen besteht, ist sie sehr ausgeglichen und man muss sich nicht mit den Kräften der Jungen messen.

Die Mädchenriege ist sehr abwechslungsreich und Freundschaft wird grossgeschrieben.



Kontakt:

Damenturnverein Möhlin

Petra Weber
Steinligasse 34
4313 Möhlin

Privat: 061 851 01 78

Mindestalter:

7 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 40

Trainingszeiten:

1. und 2. Klasse	Dienstag	16.30 – 17.45 Uhr	Steinli-Turnhalle, Möhlin
3. Klasse	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Steinli-Turnhalle, Möhlin
4. – 9. Klasse	Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	MZH Fuchsrain, Möhlin

MOUNTAINBIKE

Mountainbike wird vor allem auf abseits gelegenen Strassen gefahren. Dank gutem Reifenprofil, Federung und anderen Extras ist es möglich, auch auf unebenen Wegen zu fahren und Hindernisse zu überwinden. Die Schwerpunkte des Biketrainings für Junge sind vor allem Grundlagen wie Technik, korrekte Positionen und Ausdauer, aber auch Geschwindigkeit und Hindernisfahren wird geübt.

Dabei ist es neben der allgemeinen Freude am Velofahren auch wichtig, dass man Freude am bergauf und bergab Fahren, sowie an Konditionstraining hat.



Kontakt:

Veloclub Zeiningen

Stefan Freiermuth

Erlenweg 6

4314 Zeiningen

Privat: 061 851 15 75

st.freiermuth@bluewin.ch

Mindestalter:

10 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 10

Knaben: 18

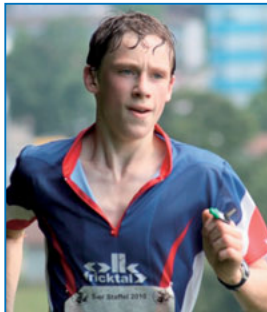
Trainingszeiten: Samstag 10.00 – 11.30 Uhr altes Schulhaus Zeiningen

www.veloclub-zeiningen.ch

ORIENTIERUNGSLAUF

Orientierungslauf ist eine Ausdauersportart und wie es der Name schon sagt, eine Mischung aus Orientierung und Laufen. Das Ziel ist es, mit Hilfe von Karte und Kompass markierte Kontrollpunkte im Gelände in vorgegebener Reihenfolge und die gesamte Strecke möglichst schnell abzulaufen.

Die Sportart wird meistens im Wald ausgeführt, darum sollte man Freude an der Bewegung in der Natur haben.



Kontakt:

OLK Fricktal

Ann-Sofie Holer

Privat: 061 851 23 66

ann-sofie@holer.ch

Mindestalter:

10 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 15

Knaben: 15

Trainingszeiten:	Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr	(April – Oktober)
	Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr	(November – März)

www.olkfricktal.ch

RADBALL

Radball spielt man auf speziell angefertigten Fahrrädern. Der Sport wird in Zweierteams gespielt, die oft über viele Jahre zusammenbleiben und sich darum «blind» verstehen.

Das Ziel des Spiels ist es, den Ball während der Spielzeit von 2 × 7 Minuten (bei jüngeren Spielern ist die Spielzeit kürzer) ins gegnerische Tor zu treffen. Hände und Füsse müssen am Fahrrad bleiben, geschossen wird mit den Rädern. Nur im eigenen Strafraum darf der Torwart den Ball mit den Händen abwehren, wobei der Torwart auch ausserhalb des Tores spielen oder der Feldspieler im Tor abwehren darf.

Bei Foul oder Aus erhält die gegnerische Mannschaft den Ball. Wenn ein Spieler mit dem Fuss den Boden berührt, weil er sich nicht mehr auf dem Fahrrad halten kann, muss er mit dem Rad hinter die eigene Grundlinie fahren, damit er weiterspielen darf.



Kontakt:

Veloclub Rheinstern Möhlin

Xaver Kalt

Thiersteinstrasse 14

4313 Möhlin

Privat: 061 851 03 14

info@radball-moehlin.ch

Mindestalter:

8 Jahre

Anzahl Junioren:

Knaben: 16

Trainingszeiten:

Dienstag 18.00–20.00

Samstag 13.00–15.30

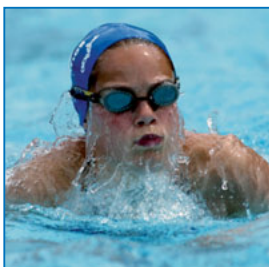
Donnerstag 18.00–20.00

www.radball-moehlin.ch

SCHWIMMEN

Schwimmen ist eine der gesündesten Ausdauersportarten. Durch die Bewegung im Wasser werden alle Muskeln im Körper trainiert, ohne die Gelenke übermässig zu belasten. Das Schwimmen erlernen beginnt mit dem Kindergartenalter. In der Schwimmschule Frick erlernen die Kinder bis zum 7. Lebensjahr die drei Schwimmstile Rücken, Crawl und Brust.

Nach dem siebten Grundlagentest «Eisbär» können die Kinder in den Schwimmclub Fricktal eintreten, wo dann noch der vierte Schwimmstil «Delfin» dazukommt. Dort trainieren sie 2 bis 5 Mal die Woche ganz nach ihrem Alter und Können. Der Schwimmclub bietet sowohl Wettkampfsport wie auch Breitensport an und legt Wert auf eine ganzheitliche Schwimmtechnische Ausbildung.



Kontakt:

Schwimmclub Fricktal

Beat Wiedmer

Leigraben 8

4315 Zuzgen

Privat: 061 871 10 74

bs.wiedmer@bluewin.ch

Mindestalter:

7 Jahre (nicht älter als 10 Jahre beim Eintritt)

Anzahl Junioren:

Mädchen: 32

Knaben: 28

Trainingszeiten: siehe Homepage

www.scfricktal.ch

SCHWINGEN

Schwingen ist ein Schweizer Nationalsport, der auf Sägemehl ausgeführt wird. Es werden speziell aus Jute angefertigte kurze Hosen getragen, an denen man nacheinander greifen darf. Das Ziel ist, den Gegner mit Hilfe dieser Hosen und speziellen Würfeln auf den Rücken zu zwingen. Am Ende werden von den Kampfrichtern Punkte verteilt, je nach Leistung. Es kann auch sein, dass ein Kampf unentschieden ausgeht, dann hängt der Sieg allein von der Punkteverteilung der Kampfrichter ab.

Schwingen ist ein sehr traditioneller Sport, was man auch an den Preisen erkennen kann (Kuhglocken, Bauernmöbel usw.). Bei Grossanlässen gibt es auch lebendige Preise, meist Grossvieh. Gewinner eines Schwingfestes erhalten zusätzlich einen Kranz.



Kontakt:

Schwingklub Fricktal

David Schreiber

Hersberg 27

4317 Wegenstetten

Privat: 061 871 00 84

Natel: 079 684 73 77

Geschäft: 061 985 91 08

dauidschreiber@bluewin.ch

Mindestalter:

8 Jahre

Anzahl Junioren:

Knaben: 25

Trainingszeiten: Mittwoch 18.30–20.00

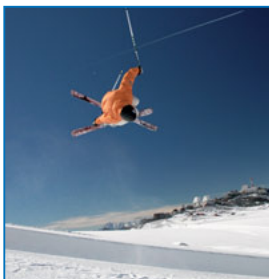
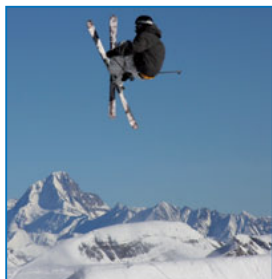
Turnhalle Fuchsrain Möhlin

www.schwingklub-fricktal.ch

SKI FREESTYLE

Im Freestyle Team Fricktal werden sechs verschiedene Disziplinen trainiert: BigAir (grosse Schanze), Halfpipe, Slopestyle (Parcours), Buckelpiste, Aerial (Schanze mit fast senkrechter Absprungsfläche) und Freeride. Freeski ist mehr eine Lebensart wie eine Sportart, bei der man tagtäglich an seine eigenen Grenzen stösst. Man versucht, die Freiheit auf zwei Brettern zu erleben. Freestyle benötigt viel Kraft und eine gute Koordination, weshalb die Trainings vielseitig und polysportiv ausgerichtet sind. Unter der Woche wird in der Halle mit Trampolinen trainiert. Am Wochenende findet das Training im Sommer auf der Wasserschanze, im Winter im Schnee statt.

Um mit Freestyle zu beginnen, sollte bereits eine gute Koordination und Skitechnik vorhanden sein.



Kontakt:

Freestyle Team Fricktal

Lukas Häne
Kirchgässli 13
4310 Rheinfelden

Privat: 061 811 28 60

Natel: 079 476 51 98

haenelukas@gmail.com

Mindestalter:

8 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 3

Knaben: 20

Trainingszeiten:

Montag	20.30 – 22.00 Uhr	Mehrzweckhalle Fuchsrain
Donnerstag	20.30 – 22.00 Uhr	Turnhalle Obermatt

Am Wochenende wird im Sommer auf der Wasserschanze, im Winter in den Bergen trainiert.

www.freestyle-team.ch

SPORTMIX

Sportmix ist ein polysportives Angebot für Knaben zwischen der 1. und 4. Klasse. Durch die verschiedenen Spiel- und Bewegungsmuster werden koordinative Fähigkeiten gefördert und Grundlagen für spätere Sportarten geschaffen. Der Spass und die Teamfähigkeit stehen dabei im Vordergrund und Sportmix ist optimal für alle, die sich noch nicht für eine bestimmte Sportart entscheiden können.



Kontakt:

Dani Dillier
Eschenmattstrasse 12B
4313 Möhlin
Privat: 061 851 00 67
susanndani@bluewin.ch

Mindestalter:

7–11 Jahre

Anzahl Junioren:

Knaben: 32

Trainingszeiten:

1. und 2. Klässler

Freitag 16.15-17.30 Uhr

Turnhalle Obermatt Möhlin

3. und 4. Klässler

Montag 16.30-17.45 Uhr

Turnhalle Obermatt Möhlin

TENNIS

Tennis ist ein Rückschlagspiel, das im Einzel oder im Doppel gespielt werden kann. Das Ziel des Spiels ist es, den Tennisball mit dem Schläger so auf die gegnerische Seite zu spielen, dass der Gegner ihn nicht mehr regelgerecht übers Netz zurückspielen kann. Dabei sind die verschiedenen Schlagtechniken sehr wichtig. Der Ball darf immer einmal den Boden berühren, kann aber auch direkt aus der Luft, also ohne Bodenberührung, zurückgespielt werden.

Dank einer speziellen Zählweise kann das Spiel sehr in die Länge gezogen werden, eine gute Ausdauer ist darum wichtig für diese Sportart und wird immer trainiert.



Kontakt:

Tennisclub Möhlin

Andrea Künzli

Alpenweg 1

4313 Möhlin

Privat: 061 851 08 41

Natel: 079 763 09 08

andrea.kuenzli@gmx.ch

Mindestalter:

5 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 32

Knaben: 45

Trainingszeiten:

Bis 14 Jahre:

täglich am Nachmittag

Ab 14 Jahre:

täglich am Nachmittag oder Abend

www.tc-moehlin.ch

TISCHTENNIS

Tischtennis wird in der Halle auf einem Tischtennistisch mit Netz, mit einem Tischtennisball und einem Schläger pro Person gespielt. Das Ziel des Spiels ist es, selbst möglichst viele Punkte zu machen und möglichst wenige abzugeben. Der Ball wird über das Netz hin und her gespielt, dabei darf er die eigene Tischhälfte jeweils nur einmal berühren. Es wird versucht, den Gegner zu einem Fehler zu zwingen, selbst aber möglichst keine Fehler zu machen. Das Spiel kann als Einzel, aber auch als Doppel gespielt werden.



Kontakt:

Tischtennisclub Möhlin

Peter Güntert
Landstrasse 62
4313 Möhlin

Geschäft: 062 866 20 06
Natel: 079 652 48 33
peter.guentert@dsm.com

Mindestalter:

10 Jahre

Anzahl Junioren:

Knaben: 15

Trainingszeiten:

Montag 18.00 – 19.10 Uhr

Turnhalle Fuchsrain Möhlin

www.ttcmoehlin.ch

UNIHOCKEY

Unihockey ist eine Stocksportart, die in der Halle ausgeführt wird. Mit dem geschickten Zuspielen des Balles wird versucht, so oft wie möglich das gegnerische Tor zu treffen. Man spielt mit fünf Feldspielern und einem Torwart. Im Gegensatz zum Eishockey wird deutlich weniger körperbetont gespielt. Zu harter Körperkontakt kann bestraft werden. Unihockey ist eine sehr verbreitete und beliebte Sportart.

Es ist sehr schnell, dynamisch und attraktiv und mit jedem Alter und Geschlecht zum Plausch, aber auch leistungsorientiert spielbar.



Kontakt:

Turnverein Zeiningen

Patrick Freiermuth

Mitteldorf 18

4314 Zeiningen

Privat: 061 851 45 06

patrick.freiermuth@bluewin.ch

Mindestalter:

13 Jahre

Trainingszeiten: Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr (nur Knaben)

www.tvzeiningen.ch

VOLLEYBALL

Volleyball ist eine Teamsportart, bei der 6 Spieler die Aufgabe haben, ihr Feld zu verteidigen und gleichzeitig möglichst viele Bälle ins gegnerische Feld zu schlagen, ohne dass das gegnerische Team diese regelgerecht zurückbringen kann.

Nach einem Aufschlag der einen Mannschaft, darf die andere den Ball 3 Mal berühren. Normalerweise macht man dies mit Manchette, Pass und Schlag, also mit den Händen. Man darf den Ball jedoch mit allen Körperteilen berühren. Das Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu machen und möglichst wenige zu bekommen. Gewonnen hat der, welcher zuerst 3 Sätze gewonnen hat, die jeweils auf 25 Punkte gehen.



Kontakt:

Volley Möhlin

Regula Rügge

Raihof

4314 Zeiningen

Privat: 061 851 45 85

info@volley-moehlin.ch

Mindestalter:

9 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 90

Knaben: 25

Trainingszeiten: siehe Homepage

www.volley-moehlin.ch

WASSERFAHREN

Wasserfahren ist eine Rudersportart, bei welcher der Weidling (das Wettkampfboot) durch Rudern oder Stacheln fortbewegt wird. Der Sport erfordert Kraft und Ausdauer, jedoch ist auch Technik und Erfahrung sehr wichtig, darum kann er vom jungen bis ins hohe Alter betrieben werden.

Normalerweise besteht die Besatzung des Weidlings aus zwei Personen, einem Steuermann hinten und einem Fahrer vorne, was man dann Paarfahren nennt. Man kann die Sportart auch alleine ausführen, wobei man hinten im Boot sitzt. Dies nennt man Einzelfahren. In beiden Fahrarten gibt es Wettkämpfe.



Kontakt:

Wasserfahrverein

Ryburg-Möhlin

Daniel Wunderlin

Hauptstrasse 77

4313 Möhlin

Privat: 061 851 46 12
jungfahrleiter2@wfvryburg-
moehlin.ch

Mindestalter:

12 Jahre

Anzahl Junioren:

Mädchen: 1

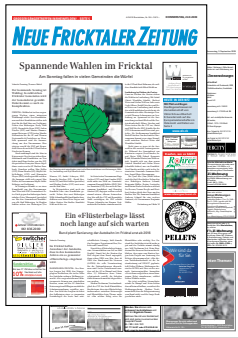
Knaben: 7



Trainingszeiten: Mittwoch ab 18.15 Uhr Freitag ab 18.15 Uhr
(Im Winter Hallentraining am Mittwoch und teilweise Schwimmen)

www.wfvryburg-moehlin.ch

NEUE FRICKTALER ZEITUNG goes all media



Print

Dienstag, Donnerstag, Freitag



TV

Top-Standorte im Fricktal



Online

www.nfz.ch



Mobile

www.nfz.ch/mobile

Redaktion Rheinfelden Tel. 061 835 00 35 redaktion@nfz.ch
Redaktion Frick Tel. 062 865 35 70 redaktion-frick@nfz.ch
Publicitas Rheinfelden Tel. 061 836 21 00 rheinfelden@publicitas.ch
Publicitas Frick Tel. 062 865 01 15 frick@publicitas.ch

Mit uns sind Sie im **Layout** und **Druck** immer gut beraten. Testen Sie uns!



**HERZOG
MEDIEN AG**

Albrechtsplatz 3, 4310 Rheinfelden
Tel. 061 835 00 00, Fax 061 835 00 99
info@herzogmedien.ch | www.herzogmedien.ch

