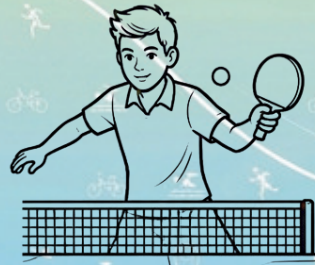


BEWEGUNG FÜR KLEINE HELDINNEN UND HELDEN

*Unser Bewegungs- und Sportangebot
für Kindergarten- und Primarschulkinder*



RuGaSch
BEWEGT

Impressum

Herausgeber Gemeinden Ruggell, Gamprin, Schellenberg

Redaktion, Grafik und Satz Sportkoordination RuGaSch

Inhalt Die Verantwortung über den jeweiligen Seiteninhalt liegt bei den Vereinen und Anbietenden.

Fotos und Logos ZVG durch Vereine und Anbietende

Titelbild KI-generiert

Erscheinungsdatum August 2026

Druck Gutenberg AG, Schaan

Auflage 450 Exemplare

Fragen, Informationen, Anregungen sportkoordination@gamprin.li



gemeinderuggell



GAMPRIN
BERN

schellenberg
meine gemeinde

VORWORT

Hoi Du!

Wusstest du, dass Bewegung wie ein Zaubertrank für deinen Körper ist? Beim Sport wirst du beweglicher, schneller, stärker und hast gemeinsam mit anderen Kindern jede Menge Spass!

In dieser Broschüre erfährst du, was du in Ruggell, Gamprin und Schellenberg alles ausprobieren kannst: Von Tischtennis, Tennis und Schwimmen bis hin zu Judo, Kickboxen, Fussball, Turnen oder Skifahren.

Blättere einfach durch, schau dir die Angebote an und melde dich für ein Schnuppertraining an.

Falls du Fragen hast oder deine Eltern etwas wissen wollen, dürft ihr gerne auf mich zukommen.

Ich wünsche euch viel Spass und Bewegung!

Albert
Sportkoordinator RuGaSch

☎ +423 375 91 18

✉ sportkoordination@gamprin.li

CHIKUDO MARTIAL ARTS

“Kickboxing made in Liechtenstein”



WER WIR SIND:

Bei uns lernen Kinder ab 6 Jahren in einem sicheren, freundschaftlichen Umfeld spielerisch Bewegung, Koordination und Selbstvertrauen. Unser erfahrenes Trainerteam legt besonderen Wert auf Spass an der Bewegung, gegenseitigen Respekt und ein starkes Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe.

WAS DU BEI UNS ERLEBEN KANNST:

- Macht Spass und hält fit
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Neue Freunde beim Training
- Koordination & Kraft
- Sichtbare Erfolge dank Gurten
- Respekt, Disziplin, Teamgeist

UNSERE TRAININGSGRUPPEN:

Montag & Donnerstag
18.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch
16.30 - 17.30 Uhr

Probetrainings jeweils vorab über
QR-Code vereinbaren



Sportcenter Lampert
Eschnerstrasse 53
9487 Bendern



KOSTEN:

CHF 456.- für das Jahresabonnement.
Probetrainings sind kostenlos.

SO ERREICHST DU UNS:

Michael Lampert
+41 78 611 50 33
info@chikudo.li
www.chikudo.li



FC RUGGELL

“Grün-Weiss seit 1958.”

WAS DU BEI UNS ERLEBEN KANNST:

- Fussball spielen
- Tricks lernen
- Tore schiessen
- Spass & Bewegung
- Neue Freundschaften
- Turniere

WER WIR SIND:

Der FC Ruggell bietet eine moderne Fussballinfrastruktur und ein ideales Umfeld für dich als Spieler und Trainer.

SCHNUPPERMÖGLICHKEIT:

Du kannst jederzeit in ein Schnuppertraining kommen. Melde dich dazu am besten bei Markus Büchel, Juniorenobmann.

UNSERE TRAININGSGRUPPEN:

Der FC Ruggell hat Trainingsgruppen für Juniorinnen und Junioren ab 5 Jahren.

Die entsprechenden Trainingszeiten sind der Homepage www.fcuggell.li/junioren zu entnehmen



SO ERREICHST DU UNS:

Markus Büchel
+423 791 76 14
junioren@fcuggell.li
www.fcuggell.li



KOSTEN:

Jahresmitgliedschaft
CHF 150.-

RuGaSch
BEWEGT

JC RUGGELL

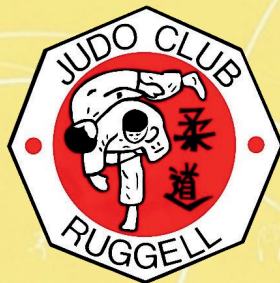
“Fair kämpfen und Spass dabei haben”

WER WIR SIND:

Der JC Ruggell bietet Judo für alle Altersklassen, beginnend vom Kindergarten bis ins Erwachsenenalter an. Judo, eine japanische Kampfsportart, stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die koordinative Entwicklung. Judo steht für gelebte Werte, wie Respekt und Anstand.

SO ERREICHST DU UNS:

David Büchel
+423 780 18 11
info@jcruggell.li
www.jcruggell.li



WAS DU BEI UNS ERLEBEN KANNST:

- Sicheres Fallen lernen
- Selbstbewusstsein stärken
- Gemeinschaft erleben
- Fair miteinander kämpfen
- Respektvoller Umgang



SNUPPERMÖGLICHKEIT:

Schnuppern im Kindergarten und Anfängerkurs jederzeit (vorzugsweise mit Voranmeldung) möglich.
Schnuppern in anderen Trainings bitte voranmelden.

KOSTEN:

Schnuppern ist kostenlos.
Jahresbeitrag Kinder CHF 170.-

UNSERE TRAININGSGRUPPEN:

Montag

17.45 - 18.45 Uhr Kindergartentraining, (Start 14.09.2026)

Dienstag

18.00 - 19.15 Uhr Schüler- und Jugendtraining

Mittwoch

18.00 - 19.15 Uhr Schülertraining

Donnerstag

17.00 - 18.00 Uhr Anfängertraining (bis 3. Klasse)

18.15 - 19.30 Uhr Schüler- und Jugendtraining
(ab 3. Klasse, auch Anfänger)



KINDER-TRAINING.LI mit Birgit Kurz

“Move to Learn - Learn to Move”

SO ERREICHST DU MICH:

Birgit Kurz
mail@kinder-training.li
www.kinder-training.li
Online-Anmeldung



KOSTEN:

CHF 320.- pro Semester
CHF 300.- für jedes weitere Kind
Geschenkgutscheine erhältlich

WAS DU BEI MIR ERLEBEN KANNST:

- Spielerische Förderung von Konzentration, Motorik und Gehirnentwicklung
- Bewegung mit Freude statt Leistungsdruck
- Spannende Abenteuer und neue Bewegungserfahrungen
- Mehr Selbstvertrauen, Koordination und Körpergefühl
- Kleine Gruppen mit viel Herz

MEINE ANGEBOTE:

Sportolinos – Kleinkinderturnen (4 - 6 Jahre):
Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr



Powergirls – Mädchen-Turnen & Pre-Teen-Yoga (7 - 12 Jahre):
Mittwoch, 17.15 - 18.30 Uhr

Sportskanonen – Samstagsturnen (2.5 - 6 Jahre):
1 x im Monat, Samstag, 09.30 - 10.30 Uhr



Turnhalle bzw. Rhythmik-Raum Gemeindehaus Schellenberg

SKICLUB GAMPRIN



“Gemeinsam aktiv - Sommer wie Winter”

WER WIR SIND:

WAS DU BEI UNS ERLEBEN KANNST:

- Skispass im Winter
- Vielseitiges Konditionstraining für jedes Niveau
- Teamgeist und neue Freundschaften
- Spannende Vereinsausflüge und Anlässe
- Ausgebildetes und engagiertes Leiterteam (J+S)
- sich im Rennsport messen

Der Skiclub Gamprin ist ein vielseitiger Sportverein für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Im Mittelpunkt steht der Skisport, ergänzt durch abwechslungsreiche Konditionstrainings während des ganzen Jahres. Wir fördern Freude an der Bewegung, Teamgeist und die sportliche Entwicklung – vom spielerischen Einstieg bis zum Rennsport.



UNSERE TRAININGSGRUPPEN:

Konditionstraining (ganzjährig):
Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr
(Flitzer und Sprinter ab Kindergarten)
Samstag (nur Sommer), 10.00 - 11.30 Uhr
(alle Kinder gemeinsam)

Skitraining (Winter):
Samstag, 08.45 - 13.00 Uhr (Malbun)
Zusätzliche Skitrainings
in den Schulferien.

KOSTEN:

Ski- und Konditionstraining:
CHF 200.- / Jahr
Nur Konditionstraining:
CHF 120.- / Jahr

SCHNUPPERMÖGLICHKEIT:

Nach Absprache kannst du jederzeit unverbindlich in unser Konditions- oder Skitraining hineinschnuppern. Für Anfänger ist der Kinder-sikurs vom 02. – 04.01.2027 ein idealer Einstieg in den Skisport.

SO ERREICHST DU UNS:

Lea Meyer +423 782 67 04
Julia Harrer +423 784 32 10
jugend.scg@gmail.com
www.scgampurin.li





TC RUGGELL

“Sport, Spass und Bewegung für Jung und Alt”

WER WIR SIND:

Wir sind der TC Ruggell – ein junger, engagierter Sportverein mit einem vielseitigen Angebot für Jung und Alt. Auf unserer schönen Tennisanlage erleben Kinder abwechslungsreichen Tennisunterricht und können mit viel Freude den Tennissport entdecken.

WAS DU BEI UNS ERLEBEN KANNST:

- Abwechslungsreichen Tennisunterricht
- Viel Bewegung und Spass auf dem Platz
- Tennis in einer schönen Anlage
- Neue Freundschaften und gemeinsames Vereinsleben
- Pickleball und Padel kennenlernen
- Sportliche Herausforderungen und Erfolgserlebnisse

UNSERE TRAININGSGRUPPEN:

- Anfänger-Unterricht für alle Altersgruppen
- Wettkampftraining

SCHNUPPERMÖGLICHKEIT:

Informationen zu Schnuppermöglichkeiten und Terminen erhaltet ihr direkt auf www.tcruggell.org oder bei der Tennisschule T point F.

SO ERREICHST DU UNS:

Timo Fröhlich
+43 664 410 45 35
info@tpointf.com
www.tcruggell.org
www.tpointf.com

Wir freuen uns, von euch zu hören und euch schon bald auf dem Tennisplatz begrüßen zu dürfen.



KOSTEN:

Sind abhängig von der Häufigkeit der wöchentlichen Einheiten sowie den Gruppengrössen.
Bitte um Anfrage bei der Tennisschule T point F.

**RuGaSch
BEWEGT**



TISCHTENNISCLUB RUGGELL



Tischtennisclub
Ruggell

“Mit Spin und Speed zum Sieg!”

WER WIR SIND:

Der TTC Ruggell steht seit 1977 für Tischtennis, Gemeinschaft und Freude am Sport. Bei uns spielen Kinder, Jugendliche und Erwachsene – vom Anfänger bis zum Wettkampfspieler. Besonders wichtig ist uns die Nachwuchsförderung mit qualifizierten J+S-Trainern.



KOSTEN:

Jahresmitgliedschaft
CHF 60.-

WAS DU BEI UNS ERLEBEN KANNST:

- Spiel und Spass
- mit richtiger Technik zum nachhaltigen Erfolg
- Schnelligkeit & Geschicklichkeit
- spannende Matches und Turniere
- Teamgeist und neue Freundschaften
- altersgerechtes Training mit erfahrenen J+S-Trainern

UNSERE TRAININGSGRUPPEN:

Kinder (ab 8 Jahren):
Donnerstag, 18.00 Uhr



Turnhalle Gemeindeschule Ruggell

SCHNUPPERMÖGLICHKEIT:

Mit Voranmeldung ist ein Schnuppertraining jederzeit möglich. Tischtennisschläger werden anfangs zur Verfügung gestellt.

SO ERREICHST DU UNS:

Simon Öhri
+41 79 630 92 99
ttcruggell@gmail.com
www.ttcruggell.li





TURNVEREIN RUGGELL

“Spiel und Spass für Kii und Gross”

WER WIR SIND:

Mit abwechslungsreichen Turnstunden weckt der Turnverein Ruggell bei Kindern die Freude an Bewegung, stärkt ihre Fähigkeiten und fördert den Teamgeist.

WAS DU BEI UNS ERLEBEN KANNST:

- Vielseitig bewegen & turnen
- Freude an Bewegung & Spiel
- Motorik spielerisch fördern
- Gemeinsam Spass haben
- Selbstvertrauen stärken
- Gesundheit

UNSERE TRAININGSGRUPPEN:

Kinder I (Kindergarten und 1. - 2. Klasse):

Montag, 17.00 - 18.15 Uhr

Kinder II (2. - 4. Klasse):

Montag, 18.15 - 19.30 Uhr

Jugendliche (5. Klasse +):

Mittwoch 19.00 - 20.20 Uhr



Turnhalle Gemeindeschule Ruggell

SO ERREICHST DU UNS:

Nadja Guntli

+423 373 63 78

nadja.guntli@adon.li

www.tvruggell.li



KOSTEN:

Jahresbeitrag CHF 100.-

RuGaSch
BEWEGT

YPS – CLUB SWIM TEAM GAMPRIN

“zusammensindwirmehr”



YPS – Club Swim Team
Gamprin | Liechtenstein

WER WIR SIND:

Das YPS-Club Swim Team Gamprin steht seit seiner Gründung im Jahr 2010 für qualitätsorientierte, engagierte und breit abgestützte Nachwuchsarbeit im Wasser - von Breitensport bis leistungsorientierten Schwimmsport.

WAS DU BEI UNS ERLEBEN KANNST:

- Gemeinschaft
- Zusammenhalt
- gemeinsame Ziele
- Freude am Nass
- Wettkämpfe und Trainingslager
- gemeinsame Aktivitäten

UNSERE TRAININGSGRUPPEN:

KIDS (7 - ca. 9 Jahre):

Dienstag & Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

BRONZE (8 - ca. 11 Jahre):

Montag, Mittwoch & Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr

SILBER & GOLD: tägliches Training



Hallenbad Eschen

KOSTEN:

CHF 50.- / Jahr
sowie
Trainingsbeitrag

SNUPPERMÖGLICHKEIT:

Dienstag & Donnerstag nach
Ankündigung immer möglich

SO ERREICHST DU UNS:

Alexandra Legendi
+41 76 527 26 03
kontakt@yps-club.li
www.schwimmen.li





YPS – SCHWIMMSPORTSCHULE

“zusammensindwirmehr”

WER WIR SIND:

Schwimmkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – von der Wassergewöhnung bis zur sicheren Schwimmtechnik: individuell, kompetent und mit Freude am Lernen.



SO ERREICHST DU UNS:

Alexandra Legendi
+41 76 527 26 03
kontakt@yps-club.li
www.schwimmen.li



WAS DU BEI UNS ERLEBEN KANNST:

- Freude und Spass im Wasser
- Sicherheit im Wasser
- Vertrauen ins Wasser aufbauen
- Schwimmtechnik verbessern
- Selbstständigkeit im Wasser gewinnen
- Gemeinschaft und Motivation erleben

KOSTEN:

Die Kosten sind auf der Homepage ersichtlich.

UNSERE TRAININGSGRUPPEN:

Kinderkurse im Hallenbad Eschen:
Montag - Freitag, ab 15.00 Uhr
Samstag, ab 09.10 Uhr

Kinderkurse im HPZ Schaan:
Freitag, ab 15.00 Uhr

Es werden auch Ferienkurse angeboten.
Private Kurse (ab 4 Jahren) gemäss individueller Absprache.

WEITERE BEWEGUNGSANGEBOTE

Gemeindeschule Gamprin

Freiwilliger Schulsport „Geräteturnen“

2. Kindergarten bis 4. Klasse

Dienstag, 15.15 - 16.15 Uhr

Anmeldung über die Schule



Turnhalle Gemeindeschule Gamprin

Freiwilliger Schulsport „Geräteturnen“

1. bis 5. Klasse

Montag, 16.05 - 17.00 Uhr

Anmeldung über die Schule



Turnhalle Gemeindeschule Eschen

„FlickFlack-Time“

freiwilliges Bewegungsangebot, 1. bis 5. Klasse

Donnerstag, 13.00 - 13.20 Uhr (Start nach den Herbstferien)

keine Anmeldung nötig, normale Alltagskleider genügen



Treffpunkt: überdeckter Eingangsbereich

Gemeindeschule Schellenberg

Angebot der Schule „Zumba-Tanz“

Dienstag, 16.15 - 17.00 Uhr

Anmeldung über die Schule



Turnhalle Gemeindeschule Schellenberg

Fussball-Plausch

Locker und unverbindlich Fussball spielen
ohne An- und Abmeldung, kostenlos
Montag, 17.15 - 17.50 Uhr



 Kleinfussballfeld bei der Sport- und Freizeitanlage (Oster- bis Herbstferien)
Turnhalle Gemeindeschule Schellenberg (Herbst- bis Osterferien)

Kinderballett

Donnerstag, 15.00 - 15.45 Uhr

Kinder-Pilates

Kurszeiten auf Anfrage



 Studio Elkuch, Bendern
Fragen und Anmeldung an info@studioelkuch.li





gemeinderuggell



GAMPRIN
BENDERN

schellenberg
meine gemeinde