

## Trainingsprogramm luschards 2022/23



Trainingstag: Mittwoch  
 Zeit: **18.00-19.00h / 19.00-20.00h**  
 Kursverantwortliche: Patricia (079 763 18 82)  
 Abmeldungen: direkt via luschards-Chat  
 Leiterteam: Chiara / Louise / Martin / Paolo / Patricia / Sarina

Datum	Zeit	Sportinhalt
26.10.2022	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
02.11.2022	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
09.11.2022	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
16.11.2022	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
23.11.2022	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
30.11.2022	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
07.12.2022	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
14.12.2022	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
21.12.2022	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
<b>Weihnachtsferien</b>		
11.01.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
18.01.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
25.01.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
01.02.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
08.02.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
15.02.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
22.02.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
<b>Sportferien</b>		
08.03.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
15.03.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
22.03.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
29.03.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
05.04.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
12.04.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern

Training: 10' Einwärmen (kl. Spiele, Gelenke mobilisieren, Stafetten, Leiterlispiel, Seilspringen...)  
 10' Koordination (jonglieren, Sypoba, Flash Cups...) oder Körperspannungsübungen  
 40' bouldern