

Trainingsprogramm luschards 2024/25



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

Datum	Zeit	Sportinhalt
23.10.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
30.10.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
06.11.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
13.11.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
20.11.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
27.11.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
04.12.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
11.12.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
18.12.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
Weihnachtsferien		
08.01.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
15.01.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
22.01.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
29.01.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
05.02.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
12.02.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
19.02.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
Sportferien		
05.03.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
12.03.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
19.03.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
26.03.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
02.04.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
09.04.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
16.04.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern

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