

## Trainingsprogramm luschards 2023/24



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

Datum	Zeit	Sportinhalt
24.10.2023	18.00-19.00h	bouldern
31.10.2023	18.00-19.00h	bouldern
07.11.2023	18.00-19.00h	bouldern
14.11.2023	18.00-19.00h	bouldern
21.11.2023	18.00-19.00h	bouldern
28.11.2023	18.00-19.00h	bouldern
05.12.2023	18.00-19.00h	bouldern
12.12.2023	18.00-19.00h	bouldern
19.12.2023	18.00-19.00h	bouldern
Weihnachtsferien		
09.01.2024	18.00-19.00h	bouldern
16.01.2024	18.00-19.00h	bouldern
23.01.2024	18.00-19.00h	bouldern
30.01.2024	18.00-19.00h	bouldern
06.02.2024	18.00-19.00h	bouldern
13.02.2024	18.00-19.00h	bouldern
20.02.2024	18.00-19.00h	bouldern
Sportferien		
05.03.2024	18.00-19.00h	bouldern
12.03.2024	18.00-19.00h	bouldern
19.03.2024	18.00-19.00h	bouldern
26.03.2024	18.00-19.00h	bouldern
02.04.2024	18.00-19.00h	bouldern
09.04.2024	18.00-19.00h	bouldern

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