

## Trainingsprogramm luschards 2023/24



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 / Paolo / Martin / Adrian / Chiara

Datum	Zeit	Sportinhalt
25.10.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
01.11.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
08.11.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
15.11.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
22.11.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
29.11.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
06.12.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
13.12.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
20.12.2023	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
<b>Weihnachtsferien</b>		
10.01.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
17.01.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
24.01.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
31.01.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
07.02.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
14.02.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
21.02.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
<b>Sportferien</b>		
06.03.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
13.03.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
20.03.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
27.03.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
03.04.2024	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
10.04.2024	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