

Trainingsprogramm luschards Winter 2025/26



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 / Manu / Kris / Gabriele / Sarina

Datum	Zeit	Sportinhalt
22.10.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
29.10.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
05.11.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
12.11.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
19.11.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
26.11.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
03.12.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
10.12.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
17.12.2025	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
Weihnachtsferien		
07.01.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
14.01.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
21.01.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
28.01.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
04.02.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
11.02.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
18.02.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
Sportferien		
04.03.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
11.03.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
18.03.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
25.03.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
01.04.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
08.04.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern

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