

Trainingsprogramm Iuschards Winter 2026/27



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

Datum	Zeit	Sportinhalt
28.10.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
04.11.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
11.11.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
18.11.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
25.11.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
02.12.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
09.12.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
16.12.2026	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
Weihnachtsferien		
06.01.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
13.01.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
20.01.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
27.01.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
03.02.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
10.02.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
17.02.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
24.02.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
Sportferien		
10.03.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
17.03.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
24.03.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
31.03.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
07.04.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern
14.04.2027	18.00-19.00h 19.00-20.00h	bouldern

Training: 10' Einwärmen: Gelenke mobilisieren und Herz-Kreislauf anregen (Spiel)
 10' Krafttraining: Rumpf, Beine, Arme/Schultern
 30' Bouldern (evtl. Koordinationsblock einbauen, wenn Motivation fürs Bouldern nachlässt)
 5' Spiel als Belohnung (oder weglassen, wenn nicht verdient)
 5' Schluss: Dehnen