

Samstag, 17. Oktober 2026



Kreiskurs: Jugend + Aktive

ZEIT	H A L L E - 1 (UG)			H A L L E - 2 (UG)			H A L L E - 3 (UG)			H A L L E - 4 (OG)			H A L L E - 5 (OG)			H A L L E - 6 (OG)		
09:15 - 09:50	ANMELDUNG + BEGRÜSSUNG (EG)																	
10:00 - 10:20	GEMEINSAMES EINLAUFEN (UG)																	
10:30 - 11:30	GETU	Geräteturnen - 1 Spielerischer Einstieg «Stützen und Hängen entdecken»	Leila	GYM	Gymnastik Technisch korrekte Bewegungsausführung Vermittlung und Sensibilisierung der Bewegungsformen.	Sarah	LA - AKTIVE	Leichtathletik - 1 Laufschule / Sprint ...mit Startübungen zu Sprint	Jan	RG	Rhythmische Gymnastik Theorie / News	Anja	FUN	Thera Band - 1 Balance, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit einem Band.	Anita	FUN	Piratentanz - 1 Ausdauerspiele Spielend laufen	Ella + Lea
11:40 - 12:40	GETU	Geräteturnen - 2 Spielerischer Einstieg «Stützen und Hängen entdecken»	Leila	GYM	Gymnastik Highlights + Spezialteile gezielt in Choreo integrieren. Praxisorientierte Inputs	Sarah	LA - JUGEND	Leichtathletik - 1 Motivierende Ausdauerformen für Kids	Jan	RG	Rhythmische Gymnastik	Anja	FUN	Thera Band - 2 Balance, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit einem Band.	Anita	FUN	Piratentanz - 2 Ausdauerspiele Spielend laufen	Ella + Lea
12:40 - 13:40	MITTAGSPAUSE																	
13:40 - 14:40	JUGEND	«Drunger u drüber» Attraktives Kindertraining mit Einbezug der Ideen der Kinder. Bringt eure Ideen auch mit ein.	Corinne		Smart Abs Ist ein intensives <u>Fitnessstraining</u> mit dem Schwerpunkt Muskel + Körperform	Sandra	LA - AKTIVE	Leichtathletik - 2 Laufschule / Sprint ...mit Startübungen zu Sprint	Jan	RG	Rhythmische Gymnastik	Anja	FUN	Koordination Deluxe moderne Challenges für Turntraining.	Céline	SPIEL	Korbball - 1 Lerne Korbball besser kennen. Über Regeln bis hin zu Spiel-Spass	Janis
14:50 - 15:50	FUN	M.A.X + Smart Ist ein intensives <u>Ganzkörpertraining</u> mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform.				Sandra	LA - JUGEND	Leichtathletik - 2 Motivierende Ausdauerformen für Kids	Jan	RG	Rhythmische Gymnastik	Anja	FUN	Leiten wie ein Profi Trainings klar und kreativ gestalten.	Céline	SPIEL	Korbball - 2 Lerne Korbball besser kennen. Über Regeln bis hin zu Spiel-Spass	Janis
16:00 - 16:30	AUSWERTUNG / ABSCHLUSS																	
10.08.2026																		