

Trainingsplan Polysport BASIS

Februar bis Juli 2019

Ferien Besonderes

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm	Laufen Springen	Balancieren, Rollen, Drehen	Klettern, Stützen	Schaukeln, Schwingen	Rhythmisieren, Tanzen	Werfen, Fangen	Kämpfen, Räufen	Rutschen, Gleiten	Weitere Formen	Besonderes
DI	19.02.19	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Katrin	Geschicklichkeit		X					X		X	
DI	26.02.19	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Melanie	Geräteturnen		X		X	X			X		
DI	05.03.19	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Dominik	Rhythmisieren / Tanzen		X			S					
DI	12.03.19	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Melanie	Kraft / Klettern	X		X					X		
Di	19.03.19	18.45-20.00 Uhr	Tello / Katrin	Unihockey	X						X			
DI	26.03.19	18.45-20.00 Uhr	Tello / Katrin	Fussball	X					X		X		
DI	02.04.19	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Tello	Wunschabend										
DI	09.04.19			Kein Training										Frühlingsferien 08.04.2019 – 18.04.2019
DO-SA	11.04.19 - 13.04.19	Ganzer Tag		Trainingslager										
DI	16.04.19			Kein Training										Frühlingsferien 08.04.2019 – 18.04.2019
DI	23.04.19	18.45-20.00 Uhr	Tello / Katrin	Parcours		X		X						
DI	30.04.19	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Melanie	Kleine Spiele			X	X		X				
DI	07.05.19	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Dominik	Hindernislauf ETF / Schnelligkeit		X	X	X				X		Kleider für Draussen mitnehmen
DI	14.05.19	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Tello	Hindernislauf ETF / Weitsprung / Ballweitwurf	X		X	X				X		Kleider für Draussen mitnehmen
DI	21.05.19	18.45-20.00 Uhr	Tello / Katrin	Hindernislauf ETF / Kondition			X	X				X		Kleider für Draussen mitnehmen

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen (1./2. Teil)	Laufen Springen	Balancieren, Rollen, Drehen	Klettern, Stützen	Schaukeln, Schwingen	Rhythmisieren , Tanzen	Werfen, Fangen	Kämpfen, Raufen	Rutschen, Gleiten	Weitere Formen	Besonderes
SA	25.05.19	Ganzer Tag		UBS Kidscup (schnellster Oberburger)	X					X				
DI	28.05.19	18.45-20.00 Uhr	Tello / Dominik	Hindernislauf ETF / Ballspiele		X	X			X	X			Kleider für Draussen mitnehmen
DI	04.06.19	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Tello	Hindernislauf ETF / Kraft	X		X			X				Kleider für Draussen mitnehmen
SA-SO	15.06.19 - 16.06.19	Ganzer Tag		ETF Jugend Aarau	X				X					
Di	11.06.19	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Dominik	Wald	X								X	Kleider für Draussen mitnehmen
DI	18.06.19	18.45-20.00 Uhr	Tello / Dominik	Leichtathletik / Kämpfen	X					X	X			
DI	25.06.19	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Tello	Wunschabend										
DI	02.07.19			Kein Training										Sommerferien 02.07.2019 – 09.08.2019
Sa	06.07.19	Noch offen		Jugischlussturntag										

Hinweise / LeiterInnen:

Melanie Bieri	079 738 58 06	Hauptleitung / J+S Leiterin Kindersport
Katrin Andrade Vieira	079 244 10 05	J+S Leiterin Kindersport
Tobias Lüdi	079 219 32 22	J+S Leiter Kindersport
Dominik Freiburghaus	076 725 82 43	Hilfsleiter