

Samstag 4. November 2023

Stundenplan SHTV Herbstkurs Aktive und FMS 35+



8.00	Kurseröffnung & allg. Kurs-Info Emmersberg 1				
Programm Turnhalle	A Emmersberg 1	B Emmersberg 2	C Emmersberg 3	D Alte Kantihalle D	E Neue Kantihalle E
1. Lektion 8.10-9.10	Blackroll + Balancebrett Koordination und Kraft Patrick Rathgeb	Nebenposten fürs Getu-Training Spezifische Nebenposten fürs Getu-Training Linda Surber	Stepper / Basic funktionelles Training mit Kraftübungen Stepper selber mitbringen Karin Germann	LA Dehnung und Performance Robert Frenzel extern	Spiel Spielerisches Aufwärmen Lorenzo Güntert
2. Lektion 9.15-10.15	Freestyl.ch Pilates und Boxing Patrick Rathgeb	Grundlagentraining im Getu Praxisbeispiel Boden Linda Surber	Ballgymnastik Gymnastikball mitbringen Diana Cheppi	Tänzerisches Aufwärmen und Musikschnitte Gymnastik und Aerobic Florence Aebi, Nadine Schlatter	LA LA-Training von A-Z Teil 1 Kevin Lenhard
3. Lektion 10.25-11.25	Blackroll + Balancebrett Koordination und Kraft Patrick Rathgeb	Getu Überschalg Richi Wanner	Stepper/ Fortgeschrittene funktionelles Training mit Kraftübungen Stepper selber mitbringen Karin Germann	P-Note der Wettkamp choreo im Aerobic Aerobic Jenny Vögeli	LA LA-Training von A-Z Teil 2 Kevin Lenhard
4. Lektion 11.30-12.30	Fresstyl.ch Pilates und Boxing Patrick Rathgeb	Getu Flic Flac Richi Wanner	Spiel Christian Krebs	Sicherheit in der Wettkampfgymnastik Gymnastik Andrea Straub-Werthmüller	Korbball Schusstechnik im Korbball Lorenzo Güntert
12.30-12.45	Kursschluss Emmersberg 1				
Verpflegung:	Mineralwasser/ Äpfel sind vorhanden				FMS
Anmeldung	Anmeldung Herbstkurs Aktive / FMS 2023				Geräteturnen
Mitnehmen:	Schreibmaterial. Kleidung/ Hilfsmittel nach den Angaben im Stundenplan oben				Leichtathletik
Beachten:	Die Lektionen beginnen pünktlich und sie dauern bis zum Schluss.				Gymnastik/Aerobic
					Spiel
					Für alle Aktiven