

Donnerstag – Trainingsplan Sie & Er Polysport

15. August 2024 – 12. Dezember 2024

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen (1./2. Teil)	Besonderes
Do	15.08.2024	20.00 – 21.30 Uhr	Markus	Basketball / Bänklifussball	
Do	22.08.2024	20.00 – 21.30 Uhr	André	Leichtathletik / Frisbee	Aussenschuhe Mitnehmen
Do	29.08.2024	20.00 – 21.30 Uhr	Markus	Burgbrennball / Sitzball	
Do	05.09.2024	20.00 – 21.30 Uhr	André	Smolball	
Do	12.09.2024	20.00 – 21.30 Uhr	Ruedi	Aufwärmen / Kräftigung, Unihockey	
Do	19.09.2024	20.00 – 21.30 Uhr	Markus	Tchoukball (Sitzball)	
		Herbstferien			
Do	17.10.2024	20.00 – 21.30 Uhr	André	Unihockey / Indiaca	
Do	24.10.2024	20.00 – 21.30 Uhr	André	Geräteturnen für alle	
Do	31.10.2024	20.00 – 21.30 Uhr	Ruedi	Ninja Warrior	
Do	07.11.2024	20.00 – 21.30 Uhr	Markus	Matterhorn / Völkerball	
Do	14.11.2024	20.00 – 21.30 Uhr	André	Kraft / Kondition	
Do	21.11.2024	20.00 – 21.30 Uhr	Ruedi	Volley	Supportet Alina und Mia
Do	28.11.2024	20.00 – 21.30 Uhr	Markus	Badminton / (Ringtennis)	
Do	05.12.2024	20.00 – 21.30 Uhr	André	Parkour	
Do	12.12.2024	20.00 – 21.30 Uhr	Ruedi	Überraschungstraining	

Leiter:

Zürcher André 076 425 20 83
 Schüpbach Markus 076 320 28 49
 Leuenberger Ruedi 079 433 49 44