

Trainingsplan "fit and fun" TSV Engelburg

Abmeldungen: Felix P 071 536 89 95 / G 071 353 00 64 / Natel 079 568 40 65 E-Mail kufi.70@bluewin.ch

Zeit: 27. April bis 31. August 2022

Ziel: allgemeine Kräftigung, Kondition, Spiel und Gesellschaft

Datum	Begrüssung Einlaufen	Hauptteil	Auslaufen Spiel Entspannung	Abwesenheit Leiter und Teilnehmer
Mi 27.04.2022	Felix	Ausdauer - Circuit	Spiel und Dehnen	
Mi 04.05.2022	Felix	Kräftigung mit Sprungvarianten	Spiel und Dehnen	
Mi 11.05.2022	Felix	Biathlon	Spiel	
Mi 18.05.2022	Benno	Geschicklichkeit + Koordination	Spiel und Dehnen	Felix
Mi 25.05.2022		kein Training (Do Auffahrt)		
Mi 01.06.2022	Felix	Allgemeine Kräftigung	Dehnen und Spiel	
Mi 08.06.2022	Felix	Inlinen / Velo (Infos folgen)		
Mi 15.06.2022	Felix	Biken (Infos folgen)		
Mi 22.06.2022	Urs Geser	Beachvolleyball		Felix
Mi 29.06.2022	Dominik	Hallentraining		Felix
Sa/So 2.+3.07.2022	Ernst	Biketage in der neuen Heimat von Ernst (Infos folgen)		
Mi 06.07.2022	Felix	Beachvolleyball		
Sa + So 26.+27.03.2022	Felix	Sommerferienprogramm (Sommerferien vom 9.Juli bis 7.August)		
Mi 10.08.2022	Felix	Biken (Infos folgen)		
Mi 17.08.2022	???	Ausdauer - Circuit	Spiel und Dehnen	Felix
Mi 24.08.2022	???	Kraft - Circuit	Spiel und Dehnen	Felix
Mi 31.08.2022	Thomas	Grillabend bei Thomas (Infos folgen)		
Sa 10.09.2022 Fr/Sa 16./17.9.22	Felix	TSV Vereinsanlass (Infos folgen) Fit & Fun Ausflug (Infos folgen)		

Hauptsponsor

RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Regio St. Gallen West

Jugi-Sponsor

HP HARDEGGER
ELEKTRO + TELECOM

Partner

UPDATE
fitness

Partner

PLATZHIRSCH

Partner

JAKO

Partner

OCHSNER
SPORT