

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: 14. September bis 21. Dezember 2022

Ziel: allgemeine Kräftigung, Kondition, Spiel und Gesellschaft

Datum	Begrüssung Einlaufen	Hauptteil	Auslaufen Spiel Entspannung	Abwesenheit Leiter und Teilnehmer
Mi 14.09.2022	Felix	Ausdauer - Circuit mit Kräftigungsübungen gespickt	Spiel und Dehnen	
Fr/Sa 15./16. 09.2022	Felix	F&F Ausflug (Wandern in der Region Spitzmeilen)		
Mi 21.09.2022	Urs Loser	Kein Training stattgefunden zu wenige Anmeldungen		Felix
Mi 28.09.2022	Felix	Kraft-Circuit	Spiel und Dehnen	
Mi 05.10.2022	Felix	Dauerlauf mit allg. Kräftigung (Kleider für drinnen und draussen)		
Mi 12.10.2022	Felix	Ausdauer – Circuit Allgemeine Kräftigung	Spiel und Dehnen	
Mi 19.10.2022	Felix	OLMA - Training (Treffpunkt 17.00 Uhr vor dem Haupteingang)		
Mi 26.10.2022	Felix	Volley mit Volleyballerinnen (Vorbereitung Nachtvolleyball)		
Do 27.10.22	Felix	TSV Hauptprobe Infos folgen – ab ca. 16.00 Uhr		
Mi 02.11.2022	Felix	Spielstunde	Dehnen	
Fr / Sa	4./5.11.22	TSV Unterhaltung (Helfereinsatz)		
Mi 09.11.2022	Felix	Jassabend bei Felix (Halle besetzt durch die Unterhaltung)		
Sa	12.11.22	TSV Unterhaltung (Helfereinsatz)		
Mi 16.11.2022	Felix	Run – Work - Skip Kräftigung mit Medizinball	Spiel und Dehnen	
Mi 23.11.2022	Felix	Geschick, Gleichgewicht und Koordination	Spiel und Dehnen	
Mi 30.11.2022	Felix	Ausdauer- und Kraftcircuit	Spiel und Dehnen	
Mi 07.12.2022	Felix	Chlausentraining Spiel		
Mi 14.12.2022	Felix	Abschlusstraining (Waldfondue oder? - Infos folgen)		
Mi 21.12.2022	???	Spielabend	Dehnen	Felix

Weihnachtsferien bis zum 4.Januar 2023 / Riegenversammlung Mittwoch, 18. Januar 2023

Hauptsponsor

RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Regio St. Gallen West

Jugi-Sponsor

HP HARDEGGER
ELEKTRO + TELECOM

Partner

UPDATE
fitness

Partner

PLATZHIRSCH

Partner

JAKO

Partner

OCHSNER
SPORT