

Hallentraining Winter 2020

Wo?	Turnhalle Lauperswil
Wann?	jeden Donnerstag von 18:20 - 20:00 Uhr
Kosten?	Gratis
Wer?	ab 10 Jahren: J&S Kurs Teilnehmer, ALLE Mitglieder der OLG Skandia
Was?	Grundlagen OL, Koordination und Kondition, Spiel und Spass
Leitung	Adrian Kernen Tel. 079 227 18 12

Programm

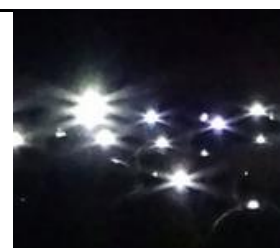
Datum	Thema
09. Jan 2020	Jogging
16. Jan 2020	Kondition Halle
23. Jan 2020	Jogging
30. Jan 2020	Laufschule Halle
06. Feb 2020	Jogging
13. Feb 2020	KEIN Training Ferien Langnau
20. Feb 2020	OL-Circuit Halle
27. Feb 2020	KEIN Training Ferien Lauperswil
05. März 2020	Jogging
12. März 2020	Kondition Halle
19. März 2020	Jogging
26. März 2020	Spielabend Halle



Mitnehmen:

für Jogging

- > Joggingausrüstung
- > je nach Wetter Mütze und Handschuhe
- > volle Trinkflasche
- > Hallenkleider und -Schuhe
- > Stirnlampe und Leuchtweste



für Halle

- > Hallenschuhe und Kleider, volle Trinkflasche

Beim Jogging gehen wir 30 - 60 min joggen,
wir bilden verschiedene Leistungsgruppen.
Anschliessend Spiele und Stretching in der Turnhalle.