



Programm „Kids uf Ski“ Sommer - Athletikkurs 2016

Datum	Was	Treffpunkt	Trainingsinhalt
Sa. 02.07.2016	Biketraining	09:00 Uhr Rheinparkstadion Vaduz Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr beim Rheinparkstadion Vaduz	Ausdauertraining und Koordination / Geschicklichkeit Wir fahren Richtung Luziensteig und werden sodann zwischen Triesen und Balzers Technik und Geschicklichkeit auf dem Bike üben. Helm nicht vergessen!
Sa. 09.07.2016	Wanderung	09:00 Uhr Parkplatz Primarschule Planken Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr beim Parkplatz Primarschule Planken	Ausdauertraining / Wanderung zur Gafadurahütte
Sa. 16.07.2016	Inlineskaten und schwimmen Badesee Gamprin	09:00 Uhr Rheinparkstadion Vaduz Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr beim Badesee Gamprin	Ausdauertraining / Fahrt mit den Inlineskates zum Badesee Badesachen werden zum See transportiert Helm und Schützer nicht vergessen!
Sa. 23.07.2016	Wanderung auf den Galinakopf	08:30 Uhr Parkplatz Vögele Malbun Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr beim Parkplatz Vögele Malbun	Ausdauertraining
So. 24.07.2016	Inlineskaten und Klettern im Seilpark Triesen	09:00 Uhr Rheinparkstadion Vaduz Ende des Trainings ca. 12:30 Uhr beim Seilpark Triesen	Ausdauertraining und Koordination / Geschicklichkeit / Fahrt mit den Inlineskates zum Seilpark Klettersachen werden zum Seilpark transportiert Wer eine eigene Kletterausrüstung hat, bitte mitbringen. Helm und Schützer nicht vergessen!



Datum	Was	Treffpunkt	Trainingsinhalt
Sa. 30.07.2016	Biketour	09:00 Uhr Rheinparkstadion Vaduz Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr beim Rheinparkstadion Vaduz	Ausdauertraining
Sa. 06.08.2016	Duathlon Training im Steg	09:00 Uhr Parkplatz Gängelese Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr Parkplatz Gängelese	Ausdauertraining Bike- und Laufausrüstung mitbringen
Sa. 13.08.2016	Triathlon Training Vaduz	09:00 Uhr Freibad Vaduz Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr Parkplatz Freibad Vaduz	Ausdauertraining Bike-, Lauf- und Schwimmausrüstung mitbringen

Es ist keine An- und Abmeldung nötig. Wir warten 5 Minuten und wer bis dann nicht am Treffpunkt ist, muss entweder nachkommen oder selber trainieren.

Weitere Infos:

Lukas Büchel, Handy/WhatsApp: 079 655 73 22

Sportliche Grüsse

JO-Leiter der Ski Clubs Liechtenstein

