



Programm „Kids uf Ski“ Sommer - Athletikkurs 2019

Datum	Was	Treffpunkt	Trainingsinhalt
Sa. 06.07.2019	Wanderung	09:00 Uhr Parkplatz Primarschule Planken Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr beim Parkplatz Primarschule Planken	Ausdauertraining / Wanderung zur Gafadurahütte
Sa. 13.07.2019	Inlineskatzen Rheinparkstadion Vaduz	09:00 Uhr Rheinparkstadion Vaduz Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr beim Rheinparkstadion Vaduz	Koordination und Geschicklichkeit Helm und Schützer nicht vergessen!
Sa. 20.07.2019	Wanderung auf den Galinakopf	08:30 Uhr Parkplatz Vögele Malbun Ende des Trainings ca. 13:30 Uhr beim Parkplatz Vögele Malbun	Ausdauertraining
Sa. 27.07.2019	Training auf dem Sportplatz Einrad fahren, Slackline uvm.	09:00 Uhr Sportplatz Schaan Ende des Trainings ca. 11:30 Uhr beim Sportplatz in Schaan	Koordinations- und Schnelligkeitstraining in Schaan – spielerisches Erlernen von sportmotorischen Fähigkeiten Laufschuhe und Outdoor-Ausrüstung, wenn vorhanden Einrad
Sa. 03.08.2019	Inlineskatzen 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!



Sa. 10.08.2019	SwissPass Smile Challenge 2019	Genauere Informationen werden noch bekannt gegeben. ANMELDUNG bis 20.07.2018 bei Simon (0041 79 651 09 80 oder simon.bigliel@gmail.com)	Wettkampf - Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer
Sa. 17.08.2018	Bikettraining	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!

NEU

Bitte um Anmeldung jeweils bis Freitag 12:00 Uhr über den JO Leiter des jeweiligen Ski-Clubs. Bei einer Teilnehmerzahl von unter 5 Kindern werden wir kein Training durchführen.