



Programm „Kids uf Ski“ Sommer - Athletikkurs 2018

Datum	Was	Treffpunkt	Trainingsinhalt
Sa. 07.07.2018	Wanderung	09:00 Uhr Parkplatz Primarschule Planken Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr beim Parkplatz Primarschule Planken	Ausdauertraining / Wanderung zur Gafadurahütte
Sa. 14.07.2018	Inlineskaten und schwimmen Badesees Gamprin	09:00 Uhr Rheinparkstadion Vaduz Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr beim Badesees Gamprin	Ausdauertraining / Fahrt mit den Inlineskates zum Badesees Badesachen werden zum See transportiert Helm und Schützer nicht vergessen!
Sa. 21.07.2018	Wanderung auf den Galinakopf	08:30 Uhr Parkplatz Vögele Malbun Ende des Trainings ca. 12:00 Uhr beim Parkplatz Vögele Malbun	Ausdauertraining
Sa. 28.07.2017	Training auf dem Sportplatz	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
Sa. 04.08.2018	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!



Sa. 11.08.2018	Swiss-Ski Summer Challenge, Mels	Genauere Informationen werden noch bekannt gegeben. ANMELDUNG bis 14.07.2018 bei Laura Wenaweser (0041 78 841 04 92 oder laura.wenaweser@dsl.li)	Wettkampf - Geschicklichkeit, Koordination und Ausdauer
Sa. 18.08.2018	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!