

Trainingsprogramm Kids Dance UST

August-Dezember 2024

Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr

Stand: 11.08.2024

Datum	Inhalt / Anlass	Ort:	Leiterin:
15.08.2024	Einstieg: Choreo Grundschr. und Bewegungsformen / Pirouetten	Schulhaus Bühl	AHo / LHo / LVö / EGy
22.08.2024	Grundschule: Standarten / Liegearten / Sitzarten / Schwingen / Kreisen	Schulhaus Bühl	alle
29.08.2024	Grundschule: Stützarten / Armhaltung / Gangarten Gleichgewichtselemente	Schulhaus Bühl	alle
05.09.2024	Grundschule: Beugearten / Laufarten / Hüpfarten / Sprünge (Standortgespräch Neuzugänge)	Schulhaus Bühl	alle: Standortgespräche Neuzugänge
12.09.2024	Akrobatikelemente	Schulhaus Bühl	alle
19.09.2024	Technische Elemente / Hiphop / Jazz / Contemporary	Schulhaus Bühl	alle
26.09.2024	Herbstferien		
03.10.2024	Herbstferien		
10.10.2024	Herbstferien		
17.10.2024	Wettkampftraining Gymnastik	Schulhaus Bühl	alle
24.10.2024	Wettkampftraining Gymnastik	Schulhaus Bühl	alle
31.10.2024	Wettkampftraining Gymnastik	Schulhaus Bühl	alle
02.11.2024	Papiersammlung für alle obligatorisch	sep. Information	JUGI
07.11.2024	Wettkampftraining Gymnastik	Schulhaus Bühl	alle
14.11.2024	Wettkampftraining Gymnastik	Schulhaus Bühl	alle
21.11.2024	Wettkampftraining Gymnastik	Schulhaus Bühl	alle
28.11.2024	Wettkampftraining Gymnastik	Schulhaus Bühl	alle
04.12.2024	Chlousehöck	sep. Information	JUGI
05.12.2024	Wettkampftraining Gymnastik	Schulhaus Bühl	alle
12.12.2024	Jugi Cup Teil I	Schulhaus Bühl	alle
19.12.2024	Wettkampftraining Gymnastik	Schulhaus Bühl	alle
26.12.2024	Weihnachtsferien		
02.01.2025	Weihnachtsferien		

Jedes Training ist folgendermassen aufgebaut:

Aufwärmen, Kraft, Bewegungsförderung, Tanztraining und wenn möglich Abschlusspiel

Andrea Hofer
079 734 84 76

Lara Hofer
079 224 89 96

aia.hofer@bluewin.ch

Eliza Gygax
079 933 98 45

lara.hofer@bluewin.ch

Leonie Vögeli
079 756 21 29

