

## Programm Herbstkurs mit J+S-FK Turnen

Samstag, 27. September 2008 in Hünenberg ZG  
 Sonntag, 28. September 2008

Thema: Regeneration

<b>Zeit</b>	<b>Halle 1</b>	<b>Halle 2 oder Aussenanlagen</b>	<b>Halle 3</b>
08.30 – 08.45	<b>Appell / Begrüssung</b> Herbert Keiser		
08.45 – 09.20	<b>J&amp;S-Theorie / Info STV</b> Peter Sommer		
09.25 – 09.55	<b>Einlaufen</b> (Michi Dittli)		
10.00 – 10.55	<b>Spiel</b> (Unihockey) Christian Roth	<b>Nationalturnen</b> (Hochweitsprung) Herbert Keiser	<b>Getu</b> (Schulstufenbarren) Irene Bürgi
11.00 – 11.55	<b>Dance</b> (Ladies Moves) Moni Christen	<b>LA</b> (Supermehrkampf) Michi Dittli	<b>Getu</b> (Bewegungsverwandtschaften) Dani Wunderlin
12.00 – 13.25	<i>gemeinsames Mittagessen im Restaurant Eiche</i>		
13.30 – 14.55	<b>Leiterpersönlichkeit / Mitverantwortung (der Jugendlichen)</b> Dani Wunderlin		<b>Feedback / Motivation</b> Herbert Keiser
15.00 – 15.55	<b>Qi Gong</b> Sabine Rossi		<b>Physiotherapie</b> (Aktivierung/Reha) Maarten Duijn
16.00 – 16.55	<b>Qi Gong</b> (Gruppenwechsel)		<b>Physiotherapie</b> (Gruppenwechsel)
Anschliessend Kurs-Schluss ca. 17.30 Uhr	<i>Informationen, Kursauswertung und Kursschluss</i>		

\*\*\* Änderungen vorbehalten \*\*\*