

# Kreiskurs Frauen Männer

Samstag 24.März 2018

3250 Lyss Schulhaus Grentschel



Zeit	Halle 1 (1/3)	Halle 2 (1/3)	Halle 3 (1/3)
bis 13.10		Appell / Begrüssung / Infos René Spicher	
13.10 - 13.20		Aufwärmen Nicole Eggimann	
13.30 - 14.25	Spielerei mit Badminton  Gruppe 1 Monika Hurni	Koordinative Fähigkeiten Fokus Gleichgewicht Gruppe 2 Roland Schumacher	Fröhliches Einstimmen unter anderem mit Pet Gruppe 3 Nicole Eggimann
14.30 - 15.25	Spielerei mit Badminton  Gruppe 3 Monika Hurni	Koordinative Fähigkeiten Fokus Gleichgewicht Gruppe 1 Roland Schumacher	Fröhliches Einstimmen unter anderem mit Pet Gruppe 2 Nicole Eggimann
15.30 - 15.45	Pause	Pause	Pause
15.45 - 16.40	Spielerei mit Badminton  Gruppe 2 Monika Hurni	Koordinative Fähigkeiten Fokus Gleichgewicht Gruppe 3 Roland Schumacher	Fröhliches Einstimmen unter anderem mit Pet Gruppe 1 Nicole Eggimann
16.45 - 17.00		Stretching René Spicher	
17.00 - 17.15		Reflexion, Auswertung, Abschluss René Spicher	

Material mitbringen:

1 Badmintonschläger mit Federball  
2 leere 1.5 Liter PET Flasche  
plus Kursausweis ect....