

**Satus Regionalverband
Nordwest- und Zentralschweiz
Leiterkurs aller Sparten**

Ausschreibung esa-Kurs
folgt mit sep. Post

Gränichen 2012

Zeit:	Halle 1	Halle 2	Halle 3	esa Kurs/prov.Angaben
9.00 Uhr	Begrüssung / Infos esa			
9.15 - 10.00	Aufwärmen Externe Kursleiterin			Aufwärmen
10.10 - 11.00	FR/MR Sandsäckli und Spiel Susi Merkli	Jugend: Neue Disziplin Jugendsporttag Gaby Lüscher und Beni Stähli	TI/TU Aerobe und Anaerobe Ausdauer / Tanja Bär	fachspezifischer Inhalt Hallen OL
11.05 - 12.00	FR/MR Kreislauftraining und Ausdauer Esther Zuber	Jugend: Rope Skipping Beni Stähli	TI/TU Power mit Barbara Barbar Iseli	esa-News allgemein und Vorstellen Handbuch
12.00 - 12.45	Mittagessen (Lunch mitbringen)			
12.45-13.45	FR/MR Verschiedenes mit und an Geräten / Elsbeth Hasler	Jugend: / Sara Zeltner Bike Polo Bike mitbringen / Velohelm	TI/TU Ernährung und Ausdauer Andi Seiler / Barbara Iseli	Theorie esa Ausdauer
13.50 - 14.50	FR/MR Bewegungsparcour Susi Merkli	Kinball	Kinball	Lehrmittel esa Ernährung und Ausdauer
15.00-15.50	FR/MR Spiele Varianten	Einführung und Spiel Fortsetzung vom Herbstkurs Andi Seiler	Beni Stähli	Fachspezifischer Inhalt
15.50-16.00	Sparteninfos	Sparteninfos		Sandsäckli und Spiel
16.00 - 16.15	gemeinsamer Abschluss Tanja Bär			Kursabschluss

