

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

Rothrist 2011 Turnhalle Breite und Dörfli

Zeit:	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Dörfli Turnhalle
9.00 Uhr	Begrüssung Infos			Begrüssung
9.15 - 9.45	Aufwärmen			Aufwärmen
10.00 - 10.55	VGT Einführung und Hilfe Sektionsturnen Einführung gemäss Anmeldungen	Jugend: Unihockey Aufbau / Spiele	Tui / Tu Unihockey Aufbau/Spiele	Qi-Gong Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken
11.00-12.00		Gummitwist	Fitnesslektionen	Ueberraschung
12.00 - 12.45	Mittagessen (Lunch mitbringen)			
12.45-13.45	FR / MR Spielformen	Tui / Jugend Gymnastik	Bike Geschicklichkeit / Polo Schlechtwetter: Tischtennis-Akro	
13.50 - 14.50	FR / MR Aktivieren der Schultern	Kinball	Kinball	
15.00 - 16.00	Der starke Rücken	Einführung und Spielformen		
16.00 - 16.15	gemeinsamer Abschluss mit Bligg und Freunden			