



J + S – JO Jugendorganisation Skiclub Castrisch

Plan Sommertraining 2021: Kinder und Jugendliche

August 2021 – Oktober 2021

Stand: 04.11.2021 / J. Stucki

Kinder, die zu Beginn des J+S-Kurses **im 5. Lebensjahr** stehen, können teilnehmen, wenn sie während dem J+S-Kurs **5-jährig** werden → Kinder-Kurs
(Kursdauer: 1.Juli 2021 bis 30.Juni 2022) – Jahrgänge

Jugendliche, die zu Beginn des J+S-Kurses **im 10. Lebensjahr** stehen, können teilnehmen, wenn sie während dem J+S-Kurs **10-jährig** werden → Jugend-Kurs
(Kursdauer: 1.Juli 2021 bis 30.Juni 2022)

Nr.	Datum	Uhrzeit	Was	Leiter		Treffpunkt	Ort
				Kinder	Jugend		
1	Di, 17.08.2021	18.30 – 19.30	Bike	Tanja Derungs / Remo Bearth	Manuel Isenmann	Schulhausplatz / Eingang Schule	Castrisch
2	Di, 24.08.2021	18.30 - 19.30	Bike	André Bertogg / Ivan Derungs	Manuel Isenmann	Schulhausplatz / Eingang Schule	Castrisch
3	Di, 31.08.2021	18.30 – 19.30	Bike	Anna Gschwend / Remo Bearth	Ursula Isenmann	Schulhausplatz / Eingang Schule	Castrisch
4	Di, 07.09.2021	18.30 – 19.30	Laufen / Spiele	Daniela Pitaro / Ivan Derungs	Ursula Isenmann	Schulhausplatz / Eingang Schule	Castrisch
5	Di, 14.09.2021	18.30 – 19.30	Laufen / Spiele	Tanja Derungs / Manuel Isenmann	Anna Gschwend	Schulhausplatz / Eingang Schule	Castrisch
6	Di, 21.09.2021	18.30 – 19.30	Laufen / Spiele	Daniela Pitaro / Remo Bearth	Tanja Derungs	Schulhausplatz / Eingang Schule	Castrisch
7	Di, 28.09.2021	18.30 – 19.30	Laufen / Spiele	André Bertogg / Manuel Isenmann	Ursula Isenmann	Schulhausplatz / Eingang Schule	Castrisch
8	Di, 05.10.2021	18.30 – 19.30	Laufen / Spiele	Ursula Isenmann / Ivan Derungs	Anna Gschwend	Schulhausplatz / Eingang Schule	Castrisch
	Schulferien	Sa. 09.10. -	So. 24.10.2021				

Bitte beachten:

- ☞ Wer am Training nicht teilnehmen kann, meldet sich bis zum Vorabend beim eingeteilten Leiter ab (⇒ siehe Leiterliste)
- ☞ Mitnehmen: Passende Ausrüstung, eventuell Trinkflasche.
- ☞ Detaillierte Informationen über Änderungen oder Abweichungen vom Trainingsplan werden per E-Mail kommuniziert.



J + S – JO Jugendorganisation Skiclub Castrisch Plan Herbst-/Hallentraining 2021: Kinder und Jugendliche Oktober 2021 – Dezember 2021

Stand: 04.11..2021 / J. Stucki

Kinder, die zu Beginn des J+S-Kurses **im 5. Lebensjahr** stehen, können teilnehmen, wenn sie während dem J+S-Kurs **5-jährig** werden → Kinder-Kurs
(Kursdauer: 1.Juli 2021 bis 30.Juni 2022) – Jahrgänge

Jugendliche, die zu Beginn des J+S-Kurses **im 10. Lebensjahr** stehen, können teilnehmen, wenn sie während dem J+S-Kurs **10-jährig** werden → Jugend-Kurs
(Kursdauer: 1.Juli 2021 bis 30.Juni 2022)

Nr.	Datum	Uhrzeit	Themen	Gruppe	Leiter	Treffpunkt	Ort
1	Mi, 27.10.2021	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Laufen / Springen Kraft	Kinder Jugend	Ivan Derungs Nesa Catrina G.	Eingang Turnhalle	Sevgein
2	Mi, 03.11.2021	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Rhythmisieren / Tanzen Gleichgewicht	Kinder Jugend	Anna Malin Nesa Catrina G.	Eingang Turnhalle	Sevgein
3	Mi, 10.11.2021	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Rollen / Drehen Koordination	Kinder Jugend	André Bertogg Manuel Isenmann	Eingang Turnhalle	Sevgein
4	Mi, 17.11.2021	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Klettern / Stützen Kraft	Kinder Jugend	Tanja Derungs Ursula Isenmann	Eingang Turnhalle	Sevgein
5	Mi, 24.11.2021	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Schaukeln / Schwingen Gleichgewicht	Kinder Jugend	Anna Gschwend Ivan Derungs	Eingang Turnhalle	Sevgein
6	Mi, 01.12.2021	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Rutschen / Gleiten Koordination	Kinder Jugend	Tanja Derungs Sabina Bundi	Eingang Turnhalle	Sevgein
7	Mi, 08.12.2021	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Kämpfen / Raufen Kraft	Kinder Jugend	André Bertogg Noah Malin	Eingang Turnhalle	Sevgein
8	Mi, 15.12.2021	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	Balancieren Gleichgewicht	Kinder Jugend	Anna Gschwend Manuel Isenmann	Eingang Turnhalle	Sevgein

Bitte beachten:

- ☞ Wer am Training nicht teilnehmen kann, meldet sich bis zum Vorabend beim eingeteilten Leiter ab (⇒ siehe Leiterliste)
- ☞ Mitnehmen: Passende Ausrüstung, eventuell Trinkflasche.
- ☞ Detaillierte Informationen über Änderungen oder Abweichungen vom Trainingsplan werden per E-Mail kommuniziert.