

# Wochenprogramm



	Montag 07. Okt		Dienstag 08. Okt		Mittwoch 09. Okt		Donnerstag 10. Okt		Freitag 11. Okt	
8:00-9:00	Aula Schwerzgrueb <b>Startschuss Sportwoche</b> <small>(Begrüßung, Organisatorisches, Warm up)</small>		Allmend <b>Auffangzeit</b>	Mettlen <b>Auffangzeit</b>	Allmend <b>Auffangzeit</b>	Mettlen <b>Auffangzeit</b>	Mettlen <b>Auffangzeit</b>	Allmend <b>Auffangzeit</b>	Sürenloh <b>Auffangzeit</b>	
Treffpunkt	<b>08:30 Aula Schwerzgrueb</b>		<b>09:00 Allmend</b>	<b>09:00 Mettlen</b>	<b>09:00 Allmend</b>	<b>09:00 Mettlen</b>	<b>09:00 Mettlen</b>	<b>09:00 Allmend</b>	<b>09:00 Sürenloh</b>	
09:00-10:15	Mettlen	Allmend	Allmend / Hallenbad	Mettlen	Allmend	Mettlen	Allmend / Hallenbad	Sürenloh	Sürenloh	
Pause 30'										
10:45-11:45	Street Racket	Volleyball	Streetdance / Wasserball	Street Racket	Volleyball	Basketball	Unihockey	Streetdance / Wasserball	Tennis	Fussball
Versch. 15'	Slackline		Verschiebung		Verschiebung		Verschiebung		Verschiebung	
12:00-13:30	Schülerclub Schwerzgrueb <b>Mittagessen</b>		Schülerclub Schwerzgrueb <b>Mittagessen</b>		Schülerclub Schwerzgrueb <b>Mittagessen</b>		Schülerclub Schwerzgrueb <b>Mittagessen</b>		Restaurant Sürenloh <b>Mittagessen</b>	
Versch. 15'	Verschiebung		Verschiebung		Verschiebung		Verschiebung		Verschiebung	
Treffpunkt	<b>13:45 Mettlen</b>	<b>13:45 Allmend</b>	<b>13:45 Allmend</b>	<b>13:45 Mettlen</b>	<b>13:45 Allmend</b>		<b>13:45 Allmend</b>	<b>13:45 Mettlen</b>	<b>13:45 Sürenloh</b>	
13:45-14:45	Mettlen	Allmend	Allmend	Mettlen	Allmend		Allmend	Mettlen	Sürenloh	Sürenloh
Pause 30'					GORILLA Footbag + Spezialprogramm					
15:15-16:30	Zirkus	GORILLA Ultimate	GORILLA Ultimate	Zirkus			Basketball	Unihockey	Fussball	Tennis
Abend	Allmend 18:30-19:30 <b>Bodytoning</b>		Üdikerhuus 18:30-19:45 <b>Yoga</b>		Allmend 18:00-19:30 <b>ASICS Running Workshop (inkl. gratis Laufsuhstest)</b>		Allmend 18:00-19:00 <b>Line Dance</b>		Sürenloh 18:00-20:00 <b>Tennis</b>	
	Gruppe Kids 1		Gruppe Kids 2		alle Kids		Treffpunkt / Mittagessen		Erwachsene	