

Kurs IV_Modul 4 - Winter (12.02.24 -16.02.24)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00- 10.30 Uhr Kurseröffnung	8.00- 10.30 Uhr 3 UE (mit 15 min Pause) GY/ Tanz _ GS/FS v. Wolfersdorf Fitness _OS/BS Steinhardt	8.00- 10.30 Uhr 3 UE (mit 15 min Pause) Schwimmen _ GS/FS Walther Zweikampfübungen_ OS/BS Schmidt	8.00- 12.15 Uhr 5 UE (mit 30 min Pause) Turnen_ OS/BS Schramm/Oehme	8.00- 11.30 Uhr 4 UE (mit 30 min Pause) Gerätturnen _GS/FS Schramm/Oehme
10.30- 12.00 Uhr 2 UE Grundlagen Sportbiologie Steinhardt	11.00- 12.30 Uhr 2 UE GY/ Tanz _ OS/BS v. Wolfersdorf Schwimmen _GS/FS (Praxis) Walther	11.00- 12.30 Uhr 2 UE Spielformen _GS/FS Brändel Zweikampfübungen_ OS/BS Schmidt	8.00- 12.15 Uhr 5 UE (mit 30 min Pause) Zweikampfübungen_ GS/FS Schmidt	8.00- 11.30 Uhr 4 UE (mit 30 min Pause) Volleyball _OS/BS Peisl
12.00- 13.00 Uhr Mittag	12.30- 13.30 Uhr Mittag	12.30- 13.30 Uhr Mittag	12.30- 13.30 Uhr Mittag	12.00 Mittag + Abreise
13.00- 14.30 Uhr 2 UE Grundlagen Trainingslehre Steinhardt	13.30- 14.15 Uhr 1UE GY/ Tanz _ OS/BS v. Wolfersdorf Schwimmen_ GS/FS (Theorie) Walther	13.30- 17.00 Uhr 4 UE (mit 30 min Pause) Turnen_ OS/BS Schramm/Oehme	13.30- 18.00 Uhr 5 UE (mit 45 min Pause) Turnen_ GS/FS Schramm/Oehme	
15.30- 18.00 Uhr 3 UE Fitness _GS/FS Wolfersdorf Fitness _OS/BS Steinhardt	14.30- 18.00 Uhr 4 UE (mit 30 min Pause) Turnen_ GS/FS Schramm/Oehme Zweikampfübungen_ OS/BS Schmidt	13.30- 17.00 Uhr 4 UE (mit 30 min Pause) Zweikampfübungen_ GS/FS Schmidt	13.30- 18.00 Uhr 5 UE (mit 45 min Pause) Volleyball _OS/BS Peisl	