

Programm Samstag

| Zeit | Wahllektion A | Wahllektion B | Wahllektion C | Wahllektion D | Wahllektion E |
|-------------|--|----------------------------------|------------------------------|---|----------------------------|
| 08:00 | Kurseröffnung | | | | |
| 08:30-09:00 | gemeinsames Aufwärmen | | | | |
| 09:10-10:10 | J+S FM Turnen Leichtathletik | J+S FM Geräteturnen Lektion 1 | J+S FM Allround Lektion 1 | Game Changers: Große Spiele für Spiel und Spass und Spaß | Jumpin 1 Spiele |
| 10:20-11:20 | J+S FM Turnen Gymnastik | J+S FM Geräteturnen Lektion 2 | J+S FM Allround Lektion 2 | | Jumpin 2 Leichtathletik |
| 11:30-12:15 | J+S FM Theorie | J+S FM Theorie | J+S FM Allround | Austausch zum Umgang mit Herausforderungen im Verein | |
| 12:15-13:15 | Mittagessen | | | | |
| 13:15-14:15 | Geländespiel – der ganze Verein spielt: gemeinsame Lektion | | | | |
| 14:25-15:25 | J+S MF Turnen Geräteturnen | J+S FM Geräteturnen Lektion 3 | J+S FM Allround Lektion 3 | Von Schritten zu Meisterwerken: Choreographien entfalten | Jumpin 3 Geräteturnen |
| 15:35-16:35 | J+S MF Turnen Spiele | J+S FM Geräteturnen Lektion 4 | J+S FM Allround Lektion 4 | | Jumpin 4 Gymnastik |
| 16:45-17:15 | Regeneration und Kursschluss J+S FM / Jumpin, Feedback | | | | |
| 17:30 | Apéro, Erfahrungsaustausch, Nachtessen am Grill | | | | |

Programm Sonntag

| Zeit | Wahllektion A | Wahllektion B | Wahllektion C |
|-------------|--|---|--|
| 07:30-08:30 | Frühstück | | |
| 08:30-10:30 | Peak Performance Mindset: Mentales Coaching für Spitzenleistungen | CityFit: Vielseitiges Training in städtischer Umgebung | Tanz dich fit – Schritt für Schritt |
| 10:45-12:45 | OL: Lauf – Denk – Gewinn! | Touch & Go: Agiles Touchrugby für Anfänger | Power Hour: Stärke aufbauen mit Gewichten |
| 12:45-13:00 | gemeinsamer Kurschluss | | |

| |
|---------------------|
| J+S FM Jugendsport: |
| J+S FM Allround: |
| J+S FM Geräteturnen |
| Jumpin |

verlängert J+S Anerkennung

verlängert J+S Anerkennung (früher Kindersport)

verlängert J+S Anerkennung

Einführung ins Leiten von Turnlektionen für angehende Leiter:innen
Der Jumpin-Kurs bietet eine gute Gelegenheit zukünftige Leiter (ab 14 Jahren)
in die J+S-Kurse einzuführen. Es können erste Leiter-Erfahrungen gesammelt
werden und es wird auf einen späteren J+S-Grundkurs vorbereitet.
(Übernachtung und Besuchen weiterer Module am Sonntag ist ab 16 Jahren
möglich.)



WBK: freie Wahl

Die anderen Lektionen können frei gewählt werden aus vielen verschiedenen Module, die neue Inputs und
Ideen für eure Turnstunden bieten.

Anmeldung:

https://mein.fairgate.ch/solothurnturnverband/my-events/herbstweiterbildungskurs_wbk_2025_willisau

Der Kurs findet übers gesamte Wochenende inkl. Verpflegung und Übernachtung statt.
Am Samstagabend sitzen wir bei einem gemütlichen Nachtessen (selber zusammensteckbare Grillspiesse) zusammen. Die Übernachtung
in den Massenlagern des Sportzentrums ist organisiert. Dies bietet die Möglichkeit viele neue Inputs zu bekommen und sich mit Leiter:innen
der anderen Vereine auszutauschen. Wir empfehlen wärmstens den Besuch des ganzen Wochenendes, es kann jedoch auch nur ein Tag
besucht werden.