

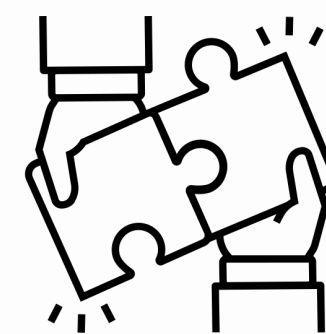
Ninja Warrior

Verwandle deine Turnhalle in einen Parkour und wecke deinen inneren Ninja!



Choreografie für Fortgeschrittene

Von Note 9.0 auf 9.9 bei der Gymnastik - wie geht das? Choreografie zusammen stellen für Fortgeschrittene und Ehrgeizige.



Plus Sport- Sport integriert alle

Ein Mädchen mit ADHS, ein Knabe im Rollstuhl; zusammen mit Plus Sport zeigen wir dir, wie man alle in das Turnen einbeziehen kann.



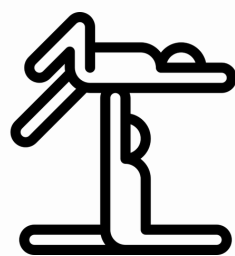
LA: Sprünge

Egal, ob weit, hoch oder dreifach: Spring der Konkurrenz davon. Lerne unterschiedliche Sprungarten in der LA kennen.



Samariter: Wie reagiere ich bei einem Unfall?

Unfall in der Turnhalle - was nun? Wir zeigen dir für die häufigsten Sportverletzungen auf, wie du richtig reagierst.



Partnerakrobatik

Partnerakrobatik leicht gemacht. Lerne einfache und effektive Hebefiguren kennen.



Choreografie für Anfänger

Turnerabend und noch 3 Wochen Zeit: Hier lernst du eine eigene Choreografie auf die Beine zu stellen



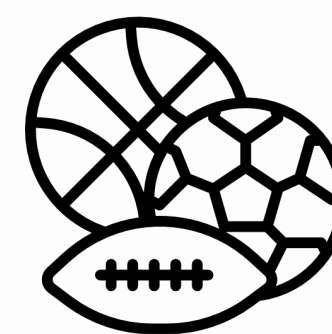
Mentales Coaching

Im Training top, im Wettkampf flop... Der Unterschied macht das mentale Training. Doch was heisst das und wie setzt man das in der Halle um?



LA: Hürden

Hindernisse überwinden: Wie Hürdentraining dich zum LA-Überflieger macht! Ein Hürdenexperte zeigt dir, wie Training mit Hindernissen deine Fähigkeiten in allen Disziplinen voranbringt.



Einblicke in alle Fachteste

Ob kleine oder grosse Bälle, der Fachtest hat sie alle. Hier kannst du die Fachteste kennen lernen und erhältst Tipps, wie du dich auf die Turnfeste vorbereiten kannst.

Der Kurs findet das gesamte Wochenende statt inklusive Verpflegung und Übernachtung. Am Samstagabend gibt es die Möglichkeit sich bei Grillspiesen und Apéro mit anderen Vereinen auszutauschen.

- J+S Modul Kindersport
- J+S Modul Jugendsport
- J+S Modul Geräteturnen
- Jumpin Kurs (Jungleiter ab 14 Jahren erhalten einen Einblick ins Leiten)

Zudem gibt es oben abgebildete Wahlmodule.