

Trend + Sport + Fun & Parcours



Permanente Disziplinen

Trend + Sport + Fun	Parcours
Schwingen	Billard
Headies	Schleuderball
Street Racket	Geometrix
Taekwondo	Zielwurf
Cycling	Flippern
Bouldern	Buckelpiste
Ultimate Frisbee	Kegeln
Karate	Armbrust
Trailrunning / Blindrunning	Hau den Lukas
Showdown	Rallye
Klettern	Blasrohr
Functional Training	
Neuro Athletic/Rehab/Therapy	

Workshops

Thema	Zeit/en
Tanzen	12.15-12.45 / 14.30-15.00
Hip Hop	10.00-10.30 / 13.00-13.30
Group Fitness	10.45-11.15 / 13.45-14.15
Wing Tsun	10.00-10.30 / 13.00-13.30
Qi-Gong	10.45-11.15 / 13.45-14.15
Power Yoga	12.15-12.45
Pilates	14.30-15.00

Rahmenprogramm

- + **Informationsstand:** Abholen Medaille oder Give Away sowie Anmeldung, falls Diplomkarte nicht vorhanden
- + **Sportcorner:** Information über Fördertrainings und weitere Angebote von PluSport
- + **Meet and Greet:** Nur auf Anmeldung. Zeiten: 10.45-11.45 & 13.15-14.15
- + **Stand mit Selbsterfahrungsmaterial** (z.B. Rollstuhl/Blindenbrillen) zum Testen

Übersicht Zeitplan

Zeit	Grosse Halle	Workshops in 1/5 der Halle	Kraftraum Workshops	Programm PluSport Tag
09:30-09:40	Offizielle Eröffnung des Sporttages			
09:40-09:45	Einturnen mit dem PluSport-Team			
09:45-10:00	Meet & Greet 10.45 – 11.45			
10:00-10:30		Hip Hop - Francesca	Wing Tsun - Christoph	
10:45-11:15		Group Fitness - Claudia	Qi-Gong – Yvette	
11:30-12:15		Sportlerehrung		
12:15-12:45		Tanzen – Claudia	Power Yoga - Francesca	
13:00-13:30		Hip Hop - Francesca	Wing Tsun - Christoph	
13:45-14:15	Meet & Greet 13.15 – 14.15	Group Fitness - Claudia	Qi-Gong – Yvette	Ab 14.15 Uhr Promi-Fussballmatch - FC Nationalrat vs. PluSport Team 2000
14:30-15:00		Tanzen – Claudia	Pilates – Francesca	
15:15-15:30	Gemeinsamer emotionaler Abschluss			