|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Verantw. Trainer: |  | | | | | |
| Trainingsteil: | 🞎 Aufwärmen / Einstieg | | 🞎 Hauptteil | | | 🞎 Ausklang |
|  |  | | |  |  | |
| **Titel:** | |  | | | | |
| Thema / Ziel der Übung: | |  | | | | |

**Übungsskizze**

 

**Ablauf**

|  |
| --- |
|  |

**Variation**

|  |
| --- |
|  |

**Tipps und Besonderes**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Übungsauswertung |