

MOVEMENT CAMP 2021



Ideal Capoeira

- **FREITAG 17.09.2021**

18.00 Uhr

Ankunft

19.00 - 20.30 Uhr

Capoeira Basics

- **SAMSTAG 18.09.2021**

06.00 - 07.00 Uhr

Funktionelles Training

08.00 - 09.00 Uhr

Frühstück

10.00 - 11.30 Uhr

BJJ Basics

12.00 - 13.30 Uhr

Mittagessen

14.00 - 17.30 Uhr

Berimbau selber bauen

Veranstaltungsort

Vorarlberger Schulsport-
Zentrum Tschagguns,
Auweg 2, 6774 Tschagguns

MOVEMENT CAMP 2021



Ideal Capoeira

- **SAMSTAG 18.09.2021**

18.00 - 19.00 Uhr

Abendessen

19.30 - 21.30 Uhr

Handbalancing | Akrobatiktraining

- **SONNTAG 19.09.2021**

06.00 - 07.00 Uhr

Funktionelles Training

08.00 - 09.00 Uhr

Frühstück

10.00 - 11.30 Uhr

Atmung im Sport | Alltag

12.00 - 13.30 Uhr

Mittagessen

14.00 - 15.30 Uhr

Capoeira Basics

15.30 - 17.00 Uhr

Eisbad - Challenge

Veranstaltungsort

Vorarlberger Schulsport-
Zentrum Tschagguns,
Auweg 2, 6774 Tschagguns