

# Fitness Winterprogramm 22/23

Datum	Programm
21.10.22	Bodyforming / Spiel
22.10.22	Felix Meyer Gendenklau Anmeldung auf der Homepage
28.10.22	Badminton
04.11.22	Skifit
11.11.22	Circuit / Spiel
18.11.22	Bodyforming / Spiel
25.11.22	Unihockey
02.12.22	Kein Fitnessstraining wegen WM Fussballspiel Schweiz - Serbien Weitere Infos folgen
03.12.22	Schwimmeisterschaften Bäumlhof Anmeldung auf der Homepage
09.12.22	Circuit / Spiel
16.12.22	Kraft / Rumpf / Spiel Turnhalle Hinter Gärten
23.12.22	Spielstunde
13.01.23	Bodyforming / Spiel
20.01.23	Basketballtraining Thomas Brunner
27.01.23	Kraft / Rumpf / Spiel
03.02.23	Fussball Jürg Hammer

Datum	Programm
10.02.23	Circuit / Spiel
17.02.23	Bodyforming / Spiel
03.03.23	Kegeln Anmeldung im Training
10.03.23	Volleyballtraining Yvonne Binkert
11.03.23	141. GV und TVR Party Gemeindehaus / Landgasthof
17.03.23	Badminton
24.03.23	Circuit / Spiel
31.03.23	Spielstunde
21.04.23	1. Training auf der Grendelmatte

Version 6.11.2022

Trainingszeit: 19.00 - 20.30  
 Trainingsort: Dreifachturnhalle Niederholz  
 Kurzfristige Programmänderungen werden per  
 WhatsApp und auf unserer Homepage  
[www.tvriehen.ch](http://www.tvriehen.ch) bekannt gegeben.

Nach dem Training treffen wir uns im Rest.  
 Sängerstübli.