

Fitness Sommerprogramm 24

Datum	Programm
12. Apr 24	Bodyforming / Lisbeth
19. Apr 24	Kraft, Rumpf / Katja
26. Apr 24	Cardio, Kraft / Melanie
27. Apr 24	Eröffnungsmeeting Grendelmatte
3. Mai 24	Bodyforming / Lisbeth
10. Mai 24 nach Auffahrt	Vita Parcours Lange Erlen / Bea
17. Mai 24	Kraft, Rumpf / Katja
24. Mai 24	Bodyforming / Lisbeth
31. Mai 24	Circuit / Bea
7. Jun 24	Volleyball / Ruedi Köhlin
08./09.06.24	Einkampfmeisterschaften
14. Jun 24	Bodyforming / Lisbeth
21. Jun 24	Finnenbahn und Grill / Gugi
28. Jun 24	Kraft, Rumpf / Katja
5. Jul 24	Training nach Absprache Katja
12. Jul 24	Training nach Absprache Lisbeth
19. Jul 24	Minigolf Georg
26. Jul 24	Training nach Absprache Gugi

Datum	Programm
2. Aug 24	Training nach Absprache Dänny
9. Aug 24	Velotour mit Dänny Start 18.30 Uhr, Infos folgen
16. Aug 24	Speedminton / Valentin
23. Aug 24	Bodyforming / Lisbeth
30. Aug 24	Fussball / Jürg
6. Sep 24	Cardio, Kraft / Melanie
13. Sep 24	Circuit, Bea
14. Sep 24	SVM und Schlussturnen Grendelmatte
20. Sep 24	HIT Training / Patricia
27. Sep 24	Kraft, Rumpf / Katja
18. Okt 24	Erstes Training in der Halle

Trainingszeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Kurzfristige Programmänderungen werden per
WhatsApp bekannt gegeben.

Nach dem Training treffen wir uns im Restaurant
Sängerstübli.

Version 1.0 / 14.3.2024