

# Fitness Sommerprogramm 23

Datum	Programm
21. Apr 23	Bodyforming / Spiel Lisbeth
28. Apr 23	Circuit / Spiel Bea
29. Apr 23	Eröffnungsmeeting Grendelmatte
5. Mai 23	Bodyforming / Spiel Lisbeth
12. Mai 23	Kraft / Beweglichkeit / Spiel Florian Tschudin
19. Mai 23 nach Auffahrt	Vita Parcour Lange Erlen Bea
26. Mai 23	Rumpf / Kraft / Spiel Katja
2. Jun 23	Bodyforming / Spiel Lisbeth
9. Jun 23	ESA-Turnstunde mit Silvia Beck
10./11. Jun 23	Basler Meisterschaften Grendelmatte
16. Jun 23	Cardio / Kraft / Spiel Melanie
23. Jun 23	Joggen Finnenbahn mit Grill Gugi
30. Jun 23	Volleyball mit Yvonne
7. Jul 23	Training nach Absprache Katja
14. Jul 23	Training nach Absprache Lisbeth
21. Jul 23	Training nach Absprache Dänny
28. Jul 23	Minigolf mit Georg

Datum	Programm
4. Aug 23	Training nach Absprache Gugi
11. Aug 23	Velotour mit Dänny Start 18.30 Uhr, Infos folgen
15. Aug 23	Abendmeeting Grendelmatte
18. Aug 23	Bodyforming / Spiel Lisbeth
19. Aug 23	Kidscup BS/BL Grendelmatte
25. Aug 23	Fussballtraining mit Jürg
1. Sep 23	Rumpf / Kraft / Spiel Katja
8. Sep 23	Circuit / Spiel Bea
15. Sep 23	Cardio / Kraft / Spiel Melanie
16. Sep 23	SVM und Schlussturnen Grendelmatte
22. Sep 23	Bodyforming / Spiel Lisbeth
29. Sep 23	Spielstunde Gugi
20. Okt 23	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 02.04.2023