

Wintertraining 2011/2012

Wo: Turnhalle Leuggern (gegenüber des Tenniscenters)

Wann: Donnerstags von 18:30 Uhr bis 20 Uhr

	Programm:	Leiter:
20.10.2011	Saisonbeginn mit Spiel & Spass	Walter Gärtner
27.10.2011	Sprung-/Koordinationstraining	Ingo Schegk
03.11.2011	Halle besetzt (kein Training)	
10.11.2011	Kraft-Kondition	
17.11.2011	Helvetia/Skifit	Helvetia/Walter
24.11.2011	Halle besetzt (kein Training)	
01.12.2011	Sprung-/Koordinationstraining	Ingo Schegk
08.12.2011	Circuit-Training	
15.12.2011	Kraft-Kondition	
22.12.2011	Sprung-/Koordinationstraining	Ingo Schegk
29.12.2011	Weihnachtsferien (kein Training)	
05.01.2012	Weihnachtsferien (kein Training)	
12.01.2012	Circuit-Training	
19.01.2012	Kraft-Kondition	
26.01.2012	Sprung-/Koordinationstraining	Ingo Schegk
02.02.2012	Sportferien (kein Training)	
09.02.2012	Sportferien (kein Training)	
16.02.2012	<i>Schmutziger Dunnschtig</i>	
23.02.2012	Circuit-Training	Nadine
01.03.2012	Kraft-Kondition	
08.03.2012	Sprung-/Koordinationstraining	Ingo Schegk
15.03.2012	Kraft-Kondition	
22.03.2012	Circuit-Training	
29.03.2012	Sprung-/Koordinationstraining	Ingo Schegk
05.04.2012	Wanderung mit Brötle. Besammlung 1830 Turnhalle	Walter Gärtner

Leitung:	Walter Gärtner	056 247 14 57	w.gaertner@hispeed.ch
Leiterin	Nadine Dörig	043 355 03 23	nadine-doerig@bluewin.ch
Leiter	Reto Capaul	056 245 22 55	r.capaul@bluewin.ch
Leiter	Elias Mühlebach	079 763 81 32	eliaslimp@hotmail.com