

Damen Fitness Workout / Trainingsprogramm Januar- Juli 2018

Datum:		Lektion:	Leitung:	Beschrieb:
Dienstag	09.01.2018	Winterfit	Roger/ Birgit	<i>Mach dich fit für den Winter!</i>
Dienstag	16.01.2018	Winterfit	Roger/ Birgit	<i>Mach dich fit für die Skipiste!</i>
Dienstag	23.01.2018	Essen beim Chinesen	Ursi	<i>Wir lassen uns verwöhnen!</i>
Dienstag	30.01.2018	Faszientraining und Balance Pad	Corine	<i>Gezielte Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes</i>
Fasnachtsferien von 03.02. bis 18.03.2018				
Dienstag	20.02.2018	Bouldern	Alle	<i>Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt in Absprunghöhe</i>
Dienstag	27.02.2018	Jorky- Ball	Alle	<i>Das Fussballspiel auf engstem Raum, zwei gegen zwei!</i>
Dienstag	06.03.2018	H.I.T Intervall- Training	Lucia	<i>Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen</i>
Dienstag	13.03.2018	Badminton	Karin	<i>Spiel und Spass mit dem Rückschlagspiel</i>
Dienstag	20.03.2018	Kick- Box- Fitness und Balance Pad	Corine	<i>Fitnesslektion mit Kick-Box Elementen</i>
Dienstag	27.03.2018	Überraschungsturnen	Birgit	<i>Lass dich überraschen.....</i>
Osterferien von 29.03 bis 15.04.2018				
Dienstag	17.04.2018	Kick- Box- Fitness und Balance Pad	Corine	<i>Der Trainingspartner für Koordination und Gleichgewicht</i>
Sponsorenlauf 21. April 2018				
Dienstag	24.04.2018	Dance Aerobic	Lucia	<i>Die Verbindung von Fitness und Tanz</i>
Dienstag	01.05.2018	Feiertag		kein Training!
Dienstag	08.05.2018	Pilates	Roger	<i>Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur</i>
Dienstag	15.05.2018	Fussballtraining	Beafy	<i>Fussballtraining mit koordinativen Übungen und Ausdauer</i>
Dienstag	22.05.2018	Geocachen	Birgit	<i>Die moderne Schatzsuche mit dem GPS</i>
Dienstag	29.05.2018	Step- Aerobic	Roger	<i>Aerobicsschritte mit dem Step</i>
Dienstag	05.06.2018	Korbball	Jutzi	<i>Wer trifft den Ball in das 2,50 m hohe Korbnetz?</i>
Dienstag	12.06.2018	Nordic Walking	Rahel	<i>Die Ausdauersportart mit Einsatz von zwei Stöcken</i>
Verbandsturnfest Seetal 15.-17. Juni 2018				
Dienstag	19.06.2018	Volleyball oder Spielstunde	Ursi	<i>Koordination, Antizipation, Reaktion ist gefragt</i>
Bräteln Gesamtturnverein Montag 25. Juni 2018				
<i>Im Rondo des HPZ Schüpheim</i>				
Dienstag	26.06.2018	OL in Schüpheim	Roger/ Rahel	<i>Orientierungs- und Merkfähigkeit werden getestet</i>
Dienstag	03.07.2018	Aquafitness oder Schwimmen	Monika Tanner	<i>Gelenkschonendes Körpertraining im Wasser</i>
Sommerferien von 07.07. bis 19.08.2018				