

Damen Fitness Workout (Trainingsangebote siehe zweite Seite)

Das Trainingsangebot der Damen Aktive vom TV Schüpfheim ist trendig und abwechslungsreich. Man kann von vielen tollen Lektionen profitieren.

Dienstag von 20.15 Uhr - 21.45 Uhr in der Oberstufenturnhalle

Kontakt:

Rahel Wicki

041 484 28 04

wicki-mueller@bluewin.ch

Intervall Fitness Workout/ Tabata und HIIT (High Intensity Interval Training) Workouts

Der TV Schüpfheim bietet ein Training, welches einen hohen Kalorienverbrauch bewirkt, das Muskelgewebe strafft, die Fettverbrennung und Ausdauer fördert, den Cholesterinspiegel senkt, zu einem gesunden Herz- Kreislauf- System beiträgt und auch noch Spass macht!

Probiere es doch einfach aus!!

Vorschulkinder dürfen dabei sein, Betreuung und Verantwortung durch Eltern

Donnerstag von 08.45 - 09.45 Uhr in der Moosmättli 3

Kontakt:

Corine Engel

041 484 31 60

engel.corine@yahoo.fr

Nordic Walking- Treff

Mittwoch von 9.00 - 10.15 Uhr, Treffpunkt Sportanlage Moosmättli

Der Nordic Walking- Treff ist ohne Begleitung und für alle Teilnehmer gratis!

Alle Lektionen kosten für Nichtmitglieder (ausser Walking) Fr. 5.00

Damen Fitness Workout / Trainingsprogramm August- Dezember 2020

Dienstag 20.15- 21.45 Uhr, Oberstufenhalle / Kontakt: Rahel Wicki 076 405 20 40 / Nicht Mitglieder 5.- pro Lektion

Datum:		Lektion:	Leitung:	Beschrieb:
Dienstag	18.08.2020	Ultimate Frisbee	Ursi	Berührungsloser Laufsport, gespielt mit einer Kunststoffwurfscheibe
Dienstag	25.08.2020	Velotour/ Hallentraining	Alle/ Corine	Bei schönem Wetter/ bei schlechtem Wetter
Dienstag	01.09.2020	50 Jahre Corine/ evtl. kurzes Training	Corine	Infos folgen noch
Dienstag	08.09.2020	Geocache/ Spiel und Spass	Sarah/ Ursi	Bei schönem Wetter/ bei schlechtem Wetter
Dienstag	15.09.2020	Unihockey	Hubert Stalder	Mannschaftssport aus der Familie der Stockballspiele
Dienstag	22.09.2020	Intervalltraining	Corine	Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen
Herbstferien von 26.09. bis 11.10.2020				
Dienstag	13.10.2020	Korbballtraining	Jutzi	Training mit den Korbballerinnen!
Dienstag	20.10.2020	Latin Dance	Erica	Kombi von Aerobic u. lateinamerikanischen Tänzen
Dienstag	27.10.2020	Latin Dance	Erica	Kombi von Aerobic u. lateinamerikanischen Tänzen
Dienstag	03.11.2020	Fussballtraining	Beafy	Ballgefühl steigern, Koordination mit Ball
Samstag	07.11.2020	Fondueplausch im Teehüsli		
Dienstag	10.11.2020	Turnfestspiele	Ursi	Für alle die Spiel und Spass mögen
Dienstag	17.11.2020	Intervalltraining	Corine	Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen
Dienstag	24.11.2020	Aerobic/ Step Aerobic	Lucia	Aerobic Schritte mit oder ohne Step
Dienstag	01.12.2020	Advent	Roger/ Birgit	Gemütliches Beisammensein in der Vorweihnachtszeit
Montag	07.12.2020	Generalversammlung TV Schüpfheim		
Dienstag	08.12.2020	Maria Empfängnis		Kein Training
Dienstag	15.12.2020	Schlitteln oder Wandern	Regina	Schlitteln oder Wandern im Winter
Weihnachtsferien von 19.12.2020 bis 03.01.2021				