

Damen Fitness Workout / Trainingsprogramm Januar- Juli 2024

Dienstag 20.15- ca. 21.15 Uhr, Oberstufenhalle / Nicht Mitglieder 5.- pro Lektion

Datum:		Lektion:
Donnerstag	11.01.2024	Winterfit mit Gesamtturnverein
Donnerstag	18.01.2024	Winterfit mit Gesamtturnverein
Dienstag	23.01.2024	Kraft und Ausdauer
Dienstag	30.01.2024	Kraft und Ausdauer
Fasnachtferien		
Dienstag	20.02.2024	Latin Dance
Dienstag	27.02.2024	Latin Dance
Dienstag	05.03.2024	Yoga um 20.00 Uhr in Turnhalle Flühli
Dienstag	12.03.2024	Yoga um 20.00 Uhr in Turnhalle Flühli
Dienstag	19.03.2024	Söppitag (kein Training)
Dienstag	26.03.2024	Unihockey
Osterferien		
Dienstag	16.04.2024	Kurzes Intervalltraining/ Turnfestspiele
Dienstag	23.04.2024	Kurzes Intervalltraining/ Turnfestspiele
Dienstag	30.04.2024	Intervall- Krafttraining
Dienstag	07.05.2024	Turnfestspiele
Dienstag	14.05.2024	Turnfestspiele
Dienstag	21.05.2024	Turnfestspiele
Dienstag	28.05.2024	Turnfestspiele
Dienstag	04.06.2024	Turnfestspiele
Freitag	07.06.2024	Hauptprobe Turnfest
Dienstag	11.06.2024	Turnfestspiele/ Männerturntag- Training
Samstag	15.06.2024	Männerturntag
Dienstag	18.06.2024	Turnfestspiele
Fr-So	21.-23.06.2024	Turnfest
Dienstag	25.06.2024	Abschlussbräteln Gesamtturnverein
Dienstag	02.07.2024	Schwimmen in der Badi
Sommerferien		



|

|

|