

Donnerstag, Turnhalle Tännlenen 20.00 Uhr

August - Januar 2020

Datum	Thema	Ort	Leitung
-------	-------	-----	---------

August

DO	15.08.2019	Bike	Tännlenen	Tinu G.
DO	22.08.2019	Welcome Training	Tännlenen	Hori
DO	29.08.2019	Fitness	Tännlenen	Doris

September

DO	05.09.2019	Ausdauer / LA	Tännlenen	Tinei
DO	12.09.2019	Kraft / Spielformen (Mixed)	Tännlenen	Hudi
DO	19.09.2019	Koordination / Geschicklichkeit	Tännlenen	Tinei
DO	26.09.2019	Spiele	Tännlenen	Tinu G.

Oktober

DO	03.10.2019	Kraft / Ausdauer (Mixed)	Tännlenen	Tinei
DO	10.10.2019	Postentraining / Faszien	Tännlenen	Yvonne
DO	17.10.2019	Lauf - ABC (Mixed)	Tännlenen	Hori
DO	24.10.2019	Paarduell (Mixed)	Tännlenen	Doris
DO	31.10.2019	Spielformen	Tännlenen	Tinei

November

DO	07.11.2019	LA	Tännlenen	Hori
DO	14.11.2019	Postentraining (Mixed)	Tännlenen	Dänu K.
DO	21.11.2019	Spielformen	Tännlenen	Hudi
DO	28.11.2019	Kraft/Koordination/Beweglichkeit	Tännlenen	Tinei

Dezember

DO	05.12.2019	Adventsturnier (Mixed)	Tännlenen	Doris
DO	12.12.2019	Winterfit	Tännlenen	Hori

Januar

DO	09.01.2020	Pilates	Tännlenen	Yvonne
DO	16.01.2020	Postentraining	Tännlenen	Dänu K.
DO	23.01.2020	Outdoor Programm (ev. Halle geschlossen)	Infos folgen	offen
DO	30.01.2020	Outdoor Programm (ev. Halle geschlossen)	Infos folgen	offen

Freitag, Turnhalle Einschlag 20.15 Uhr

August - Januar 2020

Datum	Thema	Ort	Leitung
-------	-------	-----	---------

August

FR	16.08.2019	Outdoor Orientierung	Einschlag	Doris
FR	23.08.2019	M.A.X & Tonic Teil 1	Einschlag	Beatrice
FR	30.08.2019	M.A.X & Tonic Teil 2	Einschlag	Beatrice

September

FR	06.09.2019	BBP	Einschlag	Yvonne
FR	13.09.2019	Geburi Event R&R / kein Training	Einschlag	Sandra M.
FR	20.09.2019	TRX	Einschlag	Doris
FR	27.09.2019	Frisbee	Einschlag	Bettina

Oktober / November

FR	04.10.2019	Halle zu Reinigung	Einschlag	
FR	11.10.2019	Hula Hop Contest mit Kraft und Ausdauer	Einschlag	Sandra R.
FR	18.10.2019	Halle VBC	Einschlag	
FR	25.10.2019	Halle VBC	Einschlag	
FR	01.11.2019	Step Aerobic Teil 1	Einschlag	Beatrice

November

FR	08.11.2019	Step Aerobic Teil 2	Einschlag	Beatrice
FR	15.11.2019	Halle VBC	Einschlag	
FR	22.11.2019	Spielformen Korbball	Einschlag	Senta
FR	29.11.2019	Kraft-Circuit	Einschlag	Bettina

Dezember

FR	06.12.2019	Halle VBC	Einschlag	
FR	13.12.2019	Spiele	Einschlag	Sandra R.

Januar

FR	10.01.2020	Schneeschuh oder LL (Vollmond)	Einschlag	Karin R.
FR	17.01.2020	Winterfit Cross	Einschlag	Doris
FR	24.01.2020	Winterfit Games	Einschlag	Hudi
FR	31.01.2020	Pilates / Faszien	Einschlag	Yvonne