

## Programm DTV Trin Winter 2023

1h15min angeleitetes Training, anschliessend individuell wählen: ca 30min Auspowern bei Spiel und Spass, Geselligkeit beim gemeinsamen Schlummertrunk geniessen oder direkt Heimgehen zur wohlverdienten Entspannung.

	Dienstag Abend Programm 20:00 - ca 21:15				Donnerstag Abend Programm 20:00 - ca 21:15		
Monat	Tag	Thema	Verantwortliche		Tag	Thema	Verantwortliche
Januar	10	4K-Training	Karin Koch		12	Biathlon	Till Wistner/ Karin Koch
	17	4K-Training	Karin Koch		19	Biathlon	Till Wistner/ Karin Koch
	24	Helvetia Skifit	Ursina Gujan		26	Fit mit...	Martina Frischknecht
	31	Pilates	Sandra Bundi				
Februar	5	Schlittelplausch Brün	Ursina Gujan (15 Pers)		2	Langlauf Klassisch	Marius Cathomen
	7	4K-Training	Karin Koch		9	4K-Training	Karin Koch
	14	4K-Training	Karin Koch		16	4K-Training	Karin Koch
	21	Pilates	Sandra Bundi		23	GV	Vreni Bollhalder
März	7	Fit mit...	Ursina Gujan		9	Bouldern	Patricia Spreiter
	14	Fit mit...	Ursina Gujan		16	Aerobic/Tanz	Karin Wöber
	21	Pilates	Sandra Bundi		23	Aerobic/Tanz	Karin Wöber
	28	Pilates	Sandra Bundi		30	Männerriege Tamins	Vreni Bollhalder
April	4	Fit mit...	Ursina Gujan		6	kein Training	Gründonnerstag
	11	Fit mit...	Ursina Gujan		13	Selbstverteidigung	Carl Caflisch

\* 4K-Training = Kraft, Koordination, Kondition mit Karin

Hauptleiterinnen:

Bundi Sandra 079 348 34 29

Koch Karin 079 361 73 30

Gujan Ursina 079 681 97 10