

Programm DTV Trin Herbst - Weihnacht 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.

Das Donnerstagsturnen wird weiterhin per WhatsappGruppe von Karin Koch organisiert. Bei Interesse bitte bei ihr melden. Wünsche und Ideen sind Willkommen!

Dienstag Abend Programm 20:00 - ca 21:15				Donnerstag Abend Programm 20:00 - ca 21:15			
Monat	Tag	Thema	Verantwortliche	Tag	Thema	Verantwortliche	
Oktober	24	Fit mit...	Ursina Gujan	26	WhatsappGruppe	Karin Koch	
	31	4K-Training	Karin Koch				
November	7	Pilates Faszien	Sandra Bundi	2	WhatsappGruppe	Karin Koch	
	14	Fit mit...	Ursina Gujan	9	WhatsappGruppe	Karin Koch	
	21	4K-Training	Karin Koch	16	WhatsappGruppe	Karin Koch	
	28	4K-Training	Karin Koch	23	WhatsappGruppe	Karin Koch	
				30	WhatsappGruppe	Karin Koch	
Dezember	5	Fit mit...	Daniela Capatt	7	WhatsappGruppe	Karin Koch	
	12	Fit mit...	Ursina Gujan	14	Jahresausklang	Agnes Mariarosa Marianne Erika	
	19	Pilates/Faszien	Sandra Bundi	21	WhatsappGruppe	Karin Koch	

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

Leiterinnen:

Bundi Sandra	079 348 34 29	Claudia Candrian	079 471 48 33
Koch Karin	079 361 73 30	Priska Cathomas	079 684 45 85
Gujan Ursina	079 681 97 10	Daniela Capatt	079 628 98 53