

Programm DTV Trin Winter 2024

Dienstagsturnen 1h15min angeleitetes Training, anschliessend Geselligkeit beim gemeinsamen Schlummertrunk vor Ort 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
Januar	9	Line Dance	Natalia		11	WhatsappGruppe	Karin Koch
	16	Line Dance	Natalia		18	WhatsappGruppe	Karin Koch
	23	Fit mit...	Priska Cathomas		25	WhatsappGruppe	Karin Koch
	28	Schlittelplausch Brün	Ursina Gujan (15 Pers)				
	30	Fit mit...	Ursina Gujan				
Februar					1	WhatsappGruppe	Karin Koch
	6	Fit mit...	Daniela Capatt		8	WhatsappGruppe	Karin Koch
	13	4K-Training	Karin Koch		15	WhatsappGruppe	Karin Koch
	20	4K-Training	Karin Koch		22	GV	Vorstand
	27	Ferein			29	Ferien	
März	5	Fit mit...	Ursina Gujan		7	WhatsappGruppe	Karin Koch
	12	Fit mit...	Ursina Gujan		14	WhatsappGruppe	Karin Koch
	19	4K-Training	Karin Koch		21	WhatsappGruppe	Karin Koch
	26	4K-Training	Karin Koch		28	WhatsappGruppe	Karin Koch
April	2	Pilates	Sandra Bundi		4	WhatsappGruppe	Karin Koch
	9	Pilates	Sandra Bundi		11	WhatsappGruppe	Karin Koch

* 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