

SAC-Turnen im Winter 2018/2019

Fit sein, bleiben oder werden mit dem HALLENTRAINING für den kommenden Winter

Datum: jeweils mittwochs, ab 17. Oktober 2018 bis Ostern 2019
Zeitpunkt: 20.30 Uhr
Dauer: für ca. 80 Minuten in der unteren Turnhalle der Kantonsschule Sursee

Daten	Lead
17.10.2018	Adi Okle
24.10.2018	Adi Okle
31.10.2018	Viktor Bieri
07.11.2018	Viktor Bieri
14.11.2018	Viktor Bieri
21.11.2018	Viktor Bieri
28.11.2018	Adi Okle
05.12.2018	Adi Okle
12.12.2018	Adi Okle
19.12.2018	Viktor Bieri
26.12.+02.01.2019	<i>Weihnachtsferien</i>
09.01.2019	Viktor Bieri
16.01.2019	Adi Okle
23.01.2019	Viktor Bieri
30.01.2019	Adi Okle
06.02.2019	Viktor Bieri
13.02.2019	Adi Okle
20.02.2019	Viktor Bieri
27.02.+06.03.2019	<i>Fasnachts - Sportferien</i>
13.03.2019	Viktor Bieri
20.03.2019	Adi Okle
27.03.2019	Adi Okle
03.04.2019	Adi Okle
10.04.2019	Adi Okle, Letzte Trainingsmöglichkeit

Programm:

*Einlaufen, Circuittraining für „Arme – Bauch – Beine – Po“ oder
*Kletterwandnutzung für geübte Kletterer mit eigener Ausrüstung.
Zum Abschluss: Mannschaftsspiele

Kontakt:

Adi (Adalbert) Okle – Mühlehofstrasse 7 – 6210 Sursee, a.m.o@gmx.ch, 079 672 99 39