

## HALLENTRAINING - Fit durch den Winter

Immer die selben Muster? Wer weiss....

Wir starten die Wintersaison klassisch und zünden die erste Rakete bereits Ende November, eine kleine Überraschung.

Denn wir möchten nicht schon beim ersten Schneekontakt uns an den Stöcken hochziehen. Etwas Trockenübungen, Lust an der Bewegung und du kannst es wieder geniessen.

Als SAC - Mitglied ist das Training natürlich kostenlos.

Datum: jeweils mittwochs, ab ~~28. Oktober 2020~~ <sup>ca. Anfang 2021</sup> bis Ostern  
 Zeitpunkt: **20.30 Uhr**  
 Dauer: ca. 90 Minuten in der unteren Turnhalle der Kantonsschule Sursee.

Programm: Einlaufen, „Arme - Bauch - Beine - Po“, Circuittraining  
 oder  
 Kletterwandnutzung für geübte Kletterer mit Ausrüstung,  
 zum Abschluss Teamspiele

Kontakt: Adi (Adalbert) Okle - Mühlehofstrasse 7 - 6210 Sursee, [a.m.o@gmx.ch](mailto:a.m.o@gmx.ch),  
 079 672 99 39

Daten	Lead
<del>28.10.2020</del>	<del>Viktor Bieri</del>
<del>04.11.2020</del>	Adi Okle
<del>11.11.2020</del>	<del>Viktor Bieri</del>
<del>18.11.2020</del>	Adi Okle
<del>25.11.2020</del>	Adi Okle + Überraschung
<del>02.12.2020</del>	Adi Okle + Überraschung
<del>09.12.2020</del>	Adi Okle + Überraschung
<del>16.12.2020</del>	Adi Okle + Überraschung
<i>23.12.+30.12.2020</i>	<i>Weihnachtsferien</i>
<del>06.01.2021</del>	<del>Viktor Bieri</del>
<del>13.01.2021</del>	Adi Okle
20.01.2021	Viktor Bieri
27.01.2021	Adi Okle
03.02.2021	Viktor Bieri
<i>12.02.+17.02.2020</i>	<i>Fasnachts - Sportferien</i>
24.02.2021	Adi Okle
03.03.2021	Viktor Bieri
10.03.2020	Adi Okle
17.03.2020	Viktor Bieri
24.03.2020	Adi Okle
31.03.2020	Adi Okle, Letzte Trainingsmöglichkeit