

Oktober 2017

Monatsthema: Ausdauer/Kondition

<i>Datum</i>	<i>Tag</i>	<i>Tätigkeit</i>	<i>Besonderes</i>	<i>Treffpunkt</i>	<i>Leiter</i>
03. Oktober 17	Dienstag	Herbstferien - kein Turnen		20:00 Uhr Raft	
06. Oktober 17	Freitag	Herbstferien - kein Turnen		20:00 Uhr Raft	
10. Oktober 17	Dienstag	Herbstferien - kein Turnen		20:00 Uhr Raft	
13. Oktober 17	Freitag	Herbstferien - kein Turnen		20:00 Uhr Raft	
17. Oktober 17	Dienstag	Spiele / Unihockey		20:00 Uhr Raft	Severin v. Gunten
18. Oktober 17	Mittwoch	Match gegen Traktor Sigriswil		nach Ansage	Severin v. Gunten
20. Oktober 17	Freitag	Ausdauer		20:00 Uhr Raft	Remo Kämpf
24. Oktober 17	Dienstag	Kondition / Unihockey		20:00 Uhr Raft	Severin v. Gunten
27. Oktober 17	Freitag	Ausdauer		20:00 Uhr Raft	Jonas Stähli
31. Oktober 17	Dienstag	Schnellkraft		20:00 Uhr Raft	Christian Tschanz

- auf jeden Fall Aussenschuhe und warme Kleider mitnehmen

Ran an den Speck