



Oktober 2018

Monatsthema: Ausdauer/Kondition

<i>Datum</i>	<i>Tag</i>	<i>Tätigkeit</i>	<i>Besonderes</i>	<i>Treffpunkt</i>	<i>Leiter</i>
02. Oktober 18	Dienstag	Herbstferien - kein Turnen		20:00 Uhr Raft	
05. Oktober 18	Freitag	Herbstferien - kein Turnen		20:00 Uhr Raft	
09. Oktober 18	Dienstag	Herbstferien - kein Turnen		20:00 Uhr Raft	
12. Oktober 18	Freitag	Herbstferien - kein Turnen		20:00 Uhr Raft	
16. Oktober 18	Dienstag	Spiel und Spass		20:00 Uhr Raft	Severin v. Gunten
19. Oktober 18	Freitag	Trampolin Belp	Turnhalle besetzt	nach Ansage	Marcel von Gunten
23. Oktober 18	Dienstag	Kondition		20:00 Uhr Raft	Christian Tschanz
26. Oktober 18	Freitag	Grundlagentraining		20:00 Uhr Raft	Christian Tschanz
30. Oktober 18	Dienstag	Unihockey		20:00 Uhr Raft	Simon von Gunten

- auf jeden Fall Aussenschuhe und warme Kleider mitnehmen
- evtl. Match gegen Traktor Sigriswil nach Ansage.

Ran an den Speck