

# März 2023

## Monatsthema: Plauschjass und Hallenmeisterschaft - vollgas geben

<i>Datum</i>	<i>Tag</i>	<i>Tätigkeit</i>	<i>Besonderes</i>	<i>Treffpunkt</i>	<i>Leiter</i>
03. März 23	Freitag	Unihockey		20:00 Uhr Raft	Severin von Gunten
07. März 23	Dienstag	Kondition		20:00 Uhr Raft	Roman von Gunten
<b>10. März 23</b>	<b>Freitag</b>	<b>Plauschjass</b>		<b>gemäss Ansage</b>	<b>Fabian Gempeler</b>
14. März 23	Dienstag	Parcour		20:00 Uhr Raft	Roland Tschanz
17. März 23	Freitag	Spiele		20:00 Uhr Raft	Roman von Gunten
21. März 23	Dienstag	Schnellkraft		20:00 Uhr Raft	Severin von Gunten
24. März 23	Freitag	Nacht-OL	Stirnlampe	20:00 Uhr Raft	Roman von Gunten
28. März 23	Dienstag	Geräteturnen/Trampolin		20:00 Uhr Raft	Marcel von Gunten
<b>31. März 23</b>	<b>Freitag</b>	<b>Riegehöck/Spiel</b>	<b>Infos Turnfest/Chilbi/Gleitigschte</b>	<b>20:00 Uhr Raft</b>	<b>Severin von Gunten</b>

### *Aufbau Körperspannung*