

FBI

Turnverein
Bad Ragaz



Trainingsprogramm 1. Quartal 2012

20:00 bis 22:00 Uhr

Turnhalle Kleinfeld

Datum	Hauptthema	Leitung	Bemerkung
03.01.2012	Rückentraining	Luzia	
06.01.2012	Faustballturnier	Reto	
10.01.2012	Skifit	Thomas	
17.01.2012	Outdoor: Schneeschuhwanderung	Luzia	Doodle Anmeldung
24.01.2012	Skifit	Philipp	
31.01.2012	Outdoor: Schlitteln, Eislaufen	Thomas	
07.02.2012	Spiel	Reto	
14.02.2012	Outdoor: Schlitteln, Eislaufen	Thomas	
21.02.2012	Sportwoche		
28.02.2012	Bewegung an den Geräten	Luzia	
06.03.2012	Volleyball	Philipp	
13.03.2012	Geschick & Beweglichkeit	Thomas	
20.03.2012	Tiefenstabilität mit Theraband	Luzia	
27.03.2012	Spiel	Reto	
03.04.2012	Rückentraining	Thomas	
10.04.2012	Frühlingsferien		
17.04.2012	Frühlingsferien		
24.04.2012	Ausdauer	Philipp	

Über die Outdooraktivitäten wird bis am Vorabend per Email informiert.

Nach den Frühlingsferien immer auch Schuhe für ins Freie dabei haben.