

Fitness Winterprogramm 24/25

Datum	Programm
18.10.24	Bodyforming
19.10.24	Felix Meyer Gendenlauf Anmeldung auf der Homepage
20.10.24	Volleyballturnier TVR
25.10.24	Bodyforming
01.11.24	Fussball mit Jürg
08.11.24	Circuit
15.11.24	Badminton
22.11.24	Unihockey mit Marc
29.11.24	Skifit Helvetia
06.12.24	Training mit Patrizia
07.12.24	Schwimmmeisterschaften Bäumlhof Anmeldung auf der Homepage
13.12.24	Kraft/Rumpf
20.12.24	Kunshti Eglisee
10.01.25	Kraft/Rumpf
17.01.25	Bodyforming
24.01.25	Basketball mit Thomas
31.01.25	Circuit

Datum	Programm
07.02.25	Volleyball mit Ruedi
08.02.25	GV TVR
14.02.25	Bodyforming
21.02.25	HIIT mit Melanie
28.02.25	Spielstunde
14.03.25	Kegelabend im Rest. Ruchfeld in Münchenstein (19.00h), Anmeldung folgt
21.03.25	Badminton
28.03.25	Circuit
04.04.25	Kraft/Rumpf
11.04.25	Vitaparcour bei Regen Hallenprogramm
02.05.25	1. Training auf der Grendelmatte
Version 14.01.2025 (4)	

Trainingszeit: 19.00 - 20.30
 Trainingsort: Dreifachturnhalle Niederholz
 Kurzfristige Programmänderungen werden per
 WhatsApp bekannt gegeben.

Nach dem Training treffen wir uns im Rest.
 Sängerstübli.