

Kreiskurs Senioren/Seniorinnen

Samstag, 25. März 2017
Turnhalle Port



Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
bis 13.15		Begrüssung / Info Marianne	
13.15 - 13.40		gemeinsames Einturnen Anita	
13.45 - 14.50	Langbank / Beweglichkeit Gruppe 1 Monika	Stafetten Gruppe 2 Hansueli und Anita	
14.55 - 16.00	Langbank / Beweglichkeit Gruppe 2 Monika	Stafetten Gruppe 1 Hansueli und Anita	
16.00 - 16.20		Pause	
16.20 - 17.25	Gymnastik Gruppe Frauen Monika	Stationentraining Kraft Gruppe Männer Hansueli und Marianne	
17.25 - 17.45		Dehnen, Reflexion, Auswertung Anita	