

Kreiskurs Senioren/innen

Samstag 17. März 2018

2562 Port



Zeit	Halle 1	Halle 2
bis 13.15		Appell / Begrüssung / Infos Marianne Harnischberg
13.15 - 13.40		gemeinsames Einturnen Monika Hurni Gruppenbildung
13.45 - 14.50	Kraft u. Koordination mit Medizinball/ Barren Gruppe 1 Urs Schweingruber	Badminton Gruppe 2 Marianne Harnischberg
14.55 - 16.00	Kraft u. Koordination mit Medizinball / Barren Gruppe 2 Urs Schweingruber	Badminton Gruppe 1 Marianne Harnischberg
16.00 - 16.20		Pause
16.20 - 17.30	16:20 - 17:00 Line Dance Gruppe 1 + 2 Monika Hurni	17:00 - 17:30 Kleine Spiele Gruppe 1 + 2 Marianne / Urs / Monika
17.30 - 17.45		Kursschluss / Auswertung Marianne Harnischberg

Mitbringen pro Teilnehmer:

2 leere PET-Flaschen 1,5 lt.

1 Schläger / 1 Federball