

Trainingsprogramm Fitnessriege TVH

März 2010

Trainingsbeginn ist während der Wintersaison am:
Dienstag um 20.15 Uhr in der Sekundar-Sporthalle
Donnerstag um 20.00 Uhr in der 3-fach-Sporthalle

März 2010			
Datum	Trainingsprogramm	SSC-Runden	Leitung
02.03.2010	Spieleabend		Nathalie Rhyn
04.03.2010	Fussball-Training		Peter Breuers
09.03.2010	Circuit		Pascal Christen
11.03.2010	Squash	Runde: Herren 1 (Herzogenbuchsee)	Nathalie Rhyn
16.03.2010	Spieleabend		Beatrice Wälchli
18.03.2010	KEIN FR-TRAINING!	Cup-Halbfinal Buchsi 1 - TV Wynigen	
23.03.2010	Turnfest-Training		Markus Wüthrich
25.03.2010	Geräte-Turnen		Daniel Jost
30.03.2010	Nordic-Walking		Nathalie Rhyn

Leiter Fitnessriege

Nathalie Rhyn (nat.rhyn@besonet.ch / 079 375 71 92)

Pascal Christen (pacpac@gmx.ch / 076 586 21 05)