



## Turnprogramm Damen- und Frauenriege

😊 Wir turnen gemeinsam! 😊

	<u>Was trainieren wir?</u>	<u>Wer leitet?</u>
Donnerstag, 16.08.2018*	Velofahrt ins Summertime	19:15 Uhr Treffpunkt alte Halle
Donnerstag, 23.08.2018*	Step & Tone	DR –Dominique & Steffi
Donnerstag, 30.08.2018*	Zumba	FR - Reni
Donnerstag, 06.09. 2018*	Old School Aerobic	DR – Steffi & Dominique
<b>Beizlifest Obergösgen 07.09. - 09.09.2018</b>		
Donnerstag, 13.09.2018	Power Yoga	FR - Alexandra
Donnerstag, 20.09.2018	Intervalltraining	DR – Dominique & Steffi
Donnerstag, 27.09. 2018	Tanz mit Gummitwist & Kraft	FR - Regula
<b>Herbstferien</b>		
Donnerstag, 25.10.2018	Kickboxen	DR - Steffi
Donnerstag, 01.11.2018	Kein Turnen - Allerheiligen	
Donnerstag, 08.11.2018	Pilates	FR - Regula
Donnerstag, 15.11.2018	Ausdauer - Kraft	FR - Regula
Donnerstag, 22.11.2018	Ballett - Workout	DR - Steffi
Donnerstag, 29.11.2018	Circuit	FR - Reni
Donnerstag, 06.12.2018	Samichlaus-Buddy-Workout	DR - Dominique
Donnerstag, 13.12.2018	X-Mas Feier FR/DR	Frauenriege
Donnerstag, 20.12.2018	Kein Training	
<b>Weihnachtsferien</b>		
Donnerstag, 10.01.2019	FR - Fondue-Plausch DR – Baden Schinznach 19:00 Uhr	
Donnerstag, 17.01.2019	Step	FR - Reni
Donnerstag, 24.01.2019	Ballett Workout	DR - Steffi
Donnerstag, 31.01.2019	Skiturnen	FR - Regula
<b>Winterferien</b>		

Trainingsort: alte Halle Obergösgen

Trainingszeit: 20:15 – 21:15 Uhr

\* Bei schönem Wetter Aussenschuhe mitnehmen.

**Stephanie Knecht**  
079 784 09 12

**Dominique Huber**  
079 587 15 08

**Karin Leuppi**  
079 766 32 39

**Regula Stauer**  
079 733 78 44

**Reni Gisiger**  
079 631 70 66