

Breitensport-Hallentraining RCU Winter 24/25

Dienstag 18.00 - 19.20, Turnhalle Niederuster

Programm Fitness: 60 min. Kraft, Koordination, Dehnen, anschl. 20 min Volleyball (Leitung: Jürg)

Programm Volley: Kurzes Aufwärmen, anschl. Volleyball (Leitung: Remo oder Roger)

blaue Schrift: Abweichungen vom üblichen Rhythmus

22.10.2024	Fitness	Jürg
29.10.2024	Fitness	Jürg
05.11.2024	Fitness	Jürg
12.11.2024	Fitness	Jürg
26.11.2024	Volley	Remo
03.12.2024	Fitness	Jürg
10.12.2024	Fitness	Jürg
17.12.2024	Volley	Roger
24.12.2024	Ferien	
31.12.2024	Ferien	
07.01.2025	Fitness	Roger
14.01.2025	Fitness	Roger
21.01.2025	Volley	Remo
28.01.2025	Fitness	Jürg
04.02.2025	Fitness	Jürg
11.02.2025	Volley	Remo
18.02.2025	Ferien	
25.02.2025	Ferien	
04.03.2025	Volley	Remo & Roger
11.03.2025	Fitness	Jürg
18.03.2025	Fitness	Jürg
25.03.2025	Volley	Remo & Roger
01.04.2025	Fitness	Jürg
08.04.2025	Fitness	Jürg
15.04.2025	Volley	Remo & Roger
22.04.2025	Ferien	
29.04.2025	Ferien	

Jürg	078 766 50 24	Schlüssel
Remo	078 844 61 17	
Roger	076 331 08 15	
Hans	079 317 54 85	Schlüssel

Hauswart TH Niederuster: Hr. Schneider 079 349 54 45