

STV Obergösgen

# Turnprogramm Damenriege

|   | <u>Was trainieren wir?</u>    | <u>Wer leitet?</u>   |
|---|-------------------------------|----------------------|
| Dienstag, 22.02.2022  | Aerobic Workout               | Steffi               |
| Dienstag, 01.03.2022  | Fitness Parcours              | Steffi               |
| 04.-06.03.2022 Skiweekend Damen- und Frauenriege in Müren                           |                               |                      |
| Dienstag, 08.03.2022  | Fit mit Seil                  | Steffi               |
| Dienstag, 15.03.2022  | Spiel & Spass                 | Alexandra            |
| Dienstag, 22.03.2022  | Turnshow repetieren           | Steffi               |
| Dienstag, 29.03.2022  | Geräteturnen ☺                | Steffi               |
| Dienstag, 05.04.2022  | Ballett Workout               | Steffi               |
| Frühlingsferien   |                               |                      |
| Dienstag, 26.04.2022*   | Winterspeck-Weg-Intervall ☺   | Steffi               |
| Dienstag, 03.05.2022*   | Spiel & Spass                 | Alexandra            |
| Freitag 06.05.2022 Generalversammlung STV Obergösgen                                |                               |                      |
| Dienstag, 10.05.2022*   | Turnshow repetieren           | Steffi               |
| Dienstag, 17.05.2022*   | Fachtest                      | Alexandra            |
| Dienstag, 24.05.2022*   | Kick-Boxen                    | Steffi               |
| Dienstag, 31.05.2022*   | Spiel & Spass                 | Alexandra            |
| Dienstag, 07.06.2022*   | Fit mit Keule                 | Steffi               |
| Freitag, 10.06.2022 Gemeinsames Vereinsbräteln                                      |                               |                      |
| Dienstag, 14.06.2022*   | Fachtest                      | Alexandra            |
| Dienstag, 21.06.2022*   | Summer Mix                    | Steffi               |
| Freitag 24.06.2022 Turnfest Bündner-Glarner Spieltag/Nacht Volleyball und Unihockey |                               |                      |
| Dienstag, 28.06.2022*   | Spiel & Spass                 | Alexandra            |
| 01.-03.07.2022 Turnfest Frutigen 3-teiliger Vereinswettkampf                        |                               |                      |
| Dienstag, 05.07.2022*   | Velotour ins Summertime Aarau | Beide                |
| Sommerferien  |                               |                      |
| Samstag, 13.08.2022 Dorf-Faustball-Turnier  |                               |                      |
| Dienstag, 16.08.2022*   | ?                             | Steffi in den Ferien |
| Dienstag, 23.08.2022*   | Ballett-Workout II            | Steffi               |
| Dienstag, 06.09.2022*   | Geräteturnen                  | Steffi               |
| 09.-11. September Beizlifest Obergösgen   |                               |                      |
| Dienstag, 13.09.2022*   | Fit mit Ball                  | Steffi               |

Trainingsort: MZH Obergösgen

Trainingszeit: 20:00 – 21:15 Uhr

\* Bei schönem Wetter Aussenschuhe mitnehmen.

Stephanie Hüsler  
079 784 09 12

Alexandra Straumann  
076 466 94 10