

## DTV Hedingen Detailplan bis GV 2012

Datum	Zeit	Wo	Was	Wer
Sa 7. Januar	11.00 Uhr	Bonstetten	Volleyball-Turnier	Sonja
Mo 9. Januar	20.15 Uhr	Güpf	Team Aerobic	Andrea
Di 10. Januar	20.00 Uhr	Schachen	Kondi-Training	Barbara
Do 12. Januar	18.45 Uhr	Schachen	Volleyball-Schiedsrichterkurs (Training bis 21.45 Uhr!)	Ruth
Do 12. Januar	20.15 Uhr	Güpf	Verschiedene Spiele	Brigitte
Do 12. Januar	20.15 Uhr	Güpf outdoor	Jogging oder (Nordic-) Walking, anschl. Kräftigung und Dehnen	Felicitas
<b>Sa 14. und So 15. Januar Skiweekend Lenzerheide</b>				
Mo 16. Januar	20.15 Uhr	Güpf	Team Aerobic	Andrea
Di 17. Januar	20.00 Uhr	Schachen	Kondi-Training	Barbara
Do 19. Januar	18.45 Uhr	Schachen	Volleyball-Training	Ruth
Do 19. Januar	20.15 Uhr	Schachen	Volleyball Technik und Spiel	Sonja
Do 19. Januar	20.15 Uhr	Güpf	Kondition (Ausdauer und Kraft)	Murielle
Mo 23. Januar	20.15 Uhr	Güpf	Team Aerobic	Andrea
Di 24. Januar	20.00 Uhr	Schachen	Kondi-Training	Barbara
Do 26. Januar	18.45 Uhr	Güpf	Volleyball-Training	Ruth
Do 26. Januar	20.15 Uhr	Güpf	Jahresmeisterschaft: Kondi-Test	Barbara
Do 26. Januar	20.15 Uhr	Güpf	Geräteturnen: verschiedene Geräte	Cindy
<b>Sa 28. Januar, ab 18.00 Uhr Chränzli Musikverein Hedingen</b>				
Mo 30. Januar	20.15 Uhr	Güpf	Team Aerobic	Andrea
Mo 30. Januar	20.30 Uhr	Küsnacht	Volleyball-Meisterschaft DTV Küsnacht	Sonja
Di 31. Januar	20.00 Uhr	Schachen	Kondi-Training	Barbara
Do 2. Februar	18.45 Uhr	Güpf	Volleyball-Training	Ruth
Do 2. Februar	20.15 Uhr	Güpf	Salsa: Grundschrirte, anschl. kleine Choreo	Jessica
Do 2. Februar	20.15 Uhr	Güpf outdoor	Jogging oder (Nordic-) Walking, anschl. Kräftigung und Dehnen	Barbara
Mo 6. Februar	20.15 Uhr	Güpf	Team Aerobic	Andrea
Di 7. Februar	20.00 Uhr	Schachen	Kondi-Training	Barbara
Do 9. Februar	18.45 Uhr	Güpf	Volleyball-Training	Ruth
Do 9. Februar	20.15 Uhr	Güpf	LA: Lauf-, Sprung- und Wurfschule	Barbara
Do 9. Februar	20.15 Uhr	Güpf	Aerobic: kleine Choreo, anschl. Kraft	Andrea

## **DTV Hedingen Detailplan bis GV 2012**

<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>	<b>Wo</b>	<b>Was</b>	<b>Wer</b>
Mo 13. Februar	20.15 Uhr	Güpf	Team Aerobic	Andrea
Di 14. Februar	20.00 Uhr	Schachen outdoor	Kondi-Training	Barbara
Di 14. Februar	20.00 Uhr	Schachen	Geräteturnen: alle Geräte (nach Wahl)	Cindy
Do 16. Februar	20.15 Uhr	Güpf	Basketball Technik und Spiel	Marlies
Do 16. Februar	20.15 Uhr	Güpf outdoor	Jogging oder (Nordic-) Walking, anschl. Kräftigung und Dehnen	Felicitas
Do 16. Februar	20.00 Uhr	Schachen	Volleyball-Meisterschaft Volley S9 D4	Sonja
Mo 20. Februar	20.15 Uhr	Güpf	Team Aerobic	Andrea
Di 21. Februar	20.00 Uhr	Schachen outdoor	Kondi-Training	Barbara
Di 21. Februar	20.00 Uhr	Schachen	Geräteturnen: alle Geräte (nach Wahl)	Cindy
Do 23. Februar	18.45 Uhr	Schachen	Volleyball-Training	Ruth
Do 23. Februar	20.15 Uhr	Schachen	Unihockey Technik und Spiel	Claudia T.
Do 23. Februar	20.15 Uhr	Güpf	Kondition und Koordination mit dem Springseil und Langseil	Barbara
<b>Sa 25. Februar bis So 11. März Sportferien</b>				
<b>Sa 10. März Trainingstag Team Aerobic Bonstetten</b>				
Mo 12. März	20.15 Uhr	Güpf	Team Aerobic	Andrea
Di 13. März	20.00 Uhr	Schachen	Kondi-Training	Barbara
<b>Do 15. März, 20.15 Uhr GV Besenbeiz Zum Kuhstall Hedingen</b>				

Bitte Abmeldungen an: Barbara Thurnherr, Tel: 043 466 85 16