

VCL-INDOOR-FIT

VCL-Nordic-Walking

in der neuen Turnhalle Luterbach
November 2013 - März 2014, jeweils am DIENSTAG

Mit dem VCL fit durch den Winter - ein Sportprogramm für Alle!

Ab Spätherbst bis zum Frühjahr steht uns jeweils am Dienstag die neue Turnhalle in Luterbach zur Verfügung.

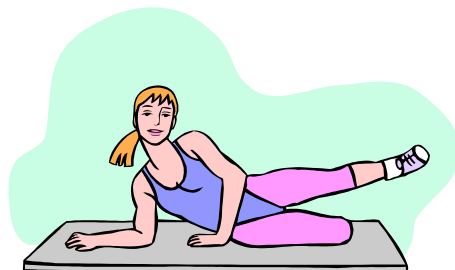
Das Training und die Benützung der Garderoben/Duschen sind für Mitglieder kostenlos.
Nichtmitglieder des VCL sind zu folgenden Bedingungen herzlich willkommen:

2 Abende gratis, sonst Fr. 4.-- pro Abend oder Saisonpauschale: Fr. 40.--.
(Die Einnahmen gehen zugunsten des Schluss-Abends.)

Auf der Rückseite stehen die Trainingsdaten (18 Termine).

Das Walking wird durch Kurt Kehl geleitet. Abmarsch **18.45** Uhr bei der Turnhalle.

Wer mindestens an 8 Abenden teilnimmt oder an 3 Abenden das Training leitet, wird am **28. März 2014** zum Schluss-Abend mit Nachtessen eingeladen, was auch für Nichtmitglieder gilt!



und



VELO-CLUB LUTERBACH

Koordinator: Renato Baldini: Tel. P. 032 685 51 39, Mobile 079 607 11 76, Mail: Renato.Baldini@gmx.net

DATEN VCL-INDOOR-FIT 2013 / 2014

jeweils am Dienstag von 19.00 – ca. 20.00 Uhr gemeinsames Training,
Walking ab 18.45

Termin	Leitung Kinder / Leitung Erwachsene	Hinweis
5. November 2013		Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
12. November 2013	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
19. November 2013	Markus Stümpfig	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
26. November 2013	Ulli Heckes	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
3. Dezember 2013	Simona Köntges	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
10. Dezember 2013	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
17. Dezember 2013	Delia Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
7. Januar 2014	Marcel Klaus	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
14. Januar 2014	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
21. Januar 2014	Markus Stümpfig	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
28. Januar 2014	Simona Köntges	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
04. Februar 2014	Marcel Klaus	Fällt aus wegen der Fasnacht
11. Februar 2014	Ulli Heckes	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
18. Februar 2014	Delia Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
25. Februar 2014	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
4. März 2014	Delia Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
11. März 2014	Marcel Klaus	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
18. März 2014	Marcel Klaus	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
25. März 2014	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking

Freitag, 28. März 2014, Schluss-Abend (sep. Einladung)