

VCL-INDOOR-FIT

VCL-Nordic-Walking

in der neuen Turnhalle Luterbach
November 2012 - März 2013, jeweils am DIENSTAG

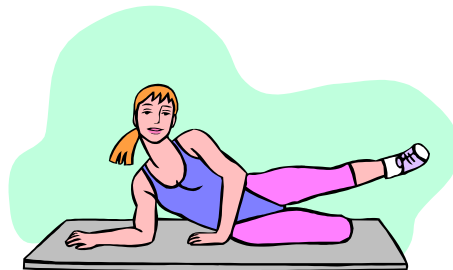
Mit dem VCL fit durch den Winter - ein Sportprogramm für Alle!

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

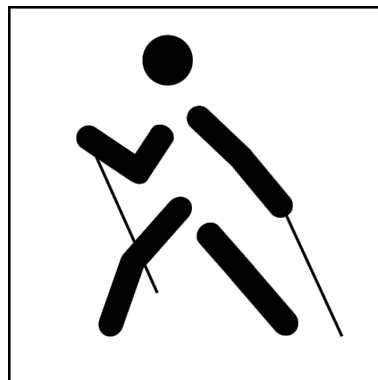
Das Training und die Benützung der Garderoben/Duschen sind für Mitglieder kostenlos.
Nichtmitglieder des VCL sind zu folgenden Bedingungen herzlich willkommen:
2 Abende gratis, sonst Fr. 4.-- pro Abend oder Saisonpauschale: Fr. 40.--.
(Die Einnahmen gehen zugunsten des Schluss-Abends.)
Auf der Rückseite stehen die Trainingsdaten (18 Termine).

Das Walking wird durch Kurt Kehl geleitet, seine Natel Nr. 079 560 48 31.
Besammlung **18.45** Uhr, Abmarsch **19.00** Uhr bei der Turnhalle.
Nordic Walking wird nur durchgeführt bei mindestens 4 Teilnehmern.

Wer mindestens an 8 Abenden teilnimmt oder an 3 Abenden das Training leitet, wird am **5. April 2013** 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 2012 / 2013

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

Termin	Leitung Kinder / Leitung Erwachsene	Hinweis
6. November 2012	Marcel Klaus	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
13. November 2012	Gabriella Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
20. November 2012	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
27. November 2012	Delia Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
4. Dezember 2012	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
11. Dezember 2012	Marcel Klaus	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
18. Dezember 2012	René Jehle	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
8. Januar 2013	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
15. Januar 2013	René Jehle	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
22. Januar 2013	Delia Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
29. Januar 2013	Gabriella Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
12. Februar 2013	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
19. Februar 2013	Gabriella Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
26. Februar 2013	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
5. März 2013	Delia Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
12. März 2013	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
19. März 2013	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
26. März 2013	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking

Freitag, 5. April 2013, Schluss-Abend (sep. Einladung)