

VCL-INDOOR-FIT VCL-NORDIC-WALKING

in der neuen Turnhalle Luterbach
November 2014 - März 2015, 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 Benutzung der Garderoben/Duschen sind für Mitglieder kostenlos.

Nichtmitglieder des VCL sind zu folgenden Bedingungen herzlich willkommen:

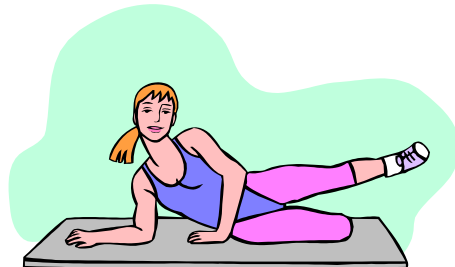
2 Abende gratis, dann Fr. 4.-- pro Abend oder Saisonpauschale: Fr. 40.--.

(Die Einnahmen gehen zugunsten des Schluss-Abends.)

Auf der Rückseite stehen die Trainingsdaten (17 Termine).

Das Walking wird durch Kurt Kehl geleitet. Start ist auch hier **19.00** Uhr bei der Turnhalle.

Wer mindestens an 8 Abenden teilnimmt oder an 3 Abenden das Training leitet, wird am **27. März 2015** zum Schluss-Abend mit Nachtessen eingeladen, was auch für Nichtmitglieder gilt!



VELO-CLUB LUTERBACH

Koordinator:

Ulrich Heckes

ulrich.heckes@siegwerk.com

076 720 1202

032 677 0194

Daten VCL-INDOOR-FIT und NORDIC-WALKING 2014 / 2015

Jeweils am Dienstag von 19.00 – ca. 20.00 Uhr gemeinsames Training.

Leitung NORDIC-WALKING: Kurt Kehl

Termin	Leitung INDOOR-FIT	Hinweis
04. November 2014	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
11. November 2014		Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
18. November 2014	Simona Köntges	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
25. November 2014	Willy Ingold	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
02. Dezember 2014	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
09. Dezember 2014	Simona Köntges	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
16. Dezember 2014	Willy Ingold	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
06. Januar 2015		Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
13. Januar 2015	Simona Köntges	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
20. Januar 2015	Rudi Böhlen	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
27. Januar 2015	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
03. Februar 2015	Sportferien (fällt aus)	/
10. Februar 2015	Delia Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
17. Februar 2015	Fasnacht (fällt aus)	/
24. Februar 2015	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
03. März 2015	Rudi Böhlen	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
10. März 2015	Delia Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
17. März 2015	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
24. März 2015		Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking

Freitag, 27. März 2015, Schluss-Abend (sep. Einladung)