



## Damenturnverein Grenchen / Ladies Gym Turnprogramm Januar – Juli 2023

	<b><u>FIT 1</u></b> Training ca. 50 Min	<b><u>FIT 2</u></b> Training ca. 80 Min	Bemerkungen
Doppelturnhalle: Zeit:	<b>Halle Süd,</b> 19 - 20 Uhr	<b>Halle Nord,</b> 19:10-20:30 Uhr	
<b>09.01.23</b>	Esti	Sandra	<b>INFO</b>
<b>16.01.23</b>	Andreas	Daniela	
<b>23.01.23</b>	Daniela	Sonja	
<b>30.01.23</b>	Marlene	Esti	
<b>06.02.23 – 19.02.23</b>	Sportferien - Die Turnhallen sind geschlossen		Kein Turnen
<b>20.02.23</b>	Esti	Sonja	
<b>27.02.23</b>	Andreas	Marlene	
<b>06.03.23</b>	Sonja	Sandra	<b>INFO</b>
<b>13.03.23</b>	Daniela	Esti	
<b>20.03.23</b>	Marlene	Daniela	
<b>27.03.23</b>	Esti	Andreas	
<b>03.04.23</b>	Sonja	Daniela	
<b>10.04.23 – 23.04.23</b>	Frühlingsferien - Die Turnhallen sind geschlossen		Kein Turnen
<b>24.04.23</b>	FUN-PARCOUR für alle um 19 Uhr / Marlene		<b>INFO</b>
<b>01.05.23</b>	Tag der Arbeit - Die Turnhallen sind geschlossen		Kein Turnen
<b>08.05.23</b>	Marlene	Andreas	
<b>15.05.23</b>	Sandra	Marlene	
<b>22.05.23</b>	Andreas	Daniela	
<b>29.05.23</b>	Pfingstmontag – Die Turnhallen sind geschlossen		Kein Turnen
<b>05.06.23</b>	Marlene	Esti	<b>INFO</b>
<b>12.06.23</b>	Sonja	Sandra	
<b>19.06.23</b>	Daniela	Sonja	
<b>26.06.23</b>	Esti	Daniela	
<b>03.07.23</b>	<b>Bummel</b>		Infos folgen

Bitte bringt eure eigene Turnmatte und für die Yoga-Lektion ein dickes Badetuch oder ein Yogablöckli mit.  
**Programmänderungen bleiben vorbehalten.** Für Fragen oder Unklarheiten meldet Euch bitte bei Luzia Aebi,  
 076 / 426 26 12