

Montag	26.04.2010	03.05.2010	10.05.2010	17.05.2010	31.05.2010	07.06.2010	14.06.2010	21.06.2010	28.06.2010
	<b>Fuss</b>	<b>Inline-Skating</b>	<b>Fuss</b>	<b>Rollski</b>	<b>Fuss</b>	<b>Inline-Skating</b>	<b>Fuss</b>	<b>Kanu</b>	<b>Fuss</b>
18:30-18:45	Einlaufen gemütliches Aufwärmen	Einlaufen spielerisch	Einlaufen gemütliches Aufwärmen	Einlaufen spielerisch	Einlaufen gemütliches Aufwärmen	Einlaufen spielerisch	Einlaufen gemütliches Aufwärmen	<b>S P E Z I A L P R O G R A M M</b>	Einlaufen gemütliches Aufwärmen
18:45-19:45	in Gruppen Laufschule	in Gruppen Technik	in Gruppen TESTLAUF	in Gruppen Technik	in Gruppen Ausdauertraining	in Gruppen Ausdauertraining	in Gruppen Laufschule		in Gruppen Langzeit-Intervall
19:45-20:00	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen	Auslaufen Dehnen		Auslaufen Dehnen

**Zuständigkeiten:**

Verantwortlicher: Felix      Philipp      Philipp      Philipp      Paul      Philipp      Paul      (Philipp)      Urs  
 Abmeldungen: 033/675 20 69    078/764 53 15    078/764 53 15    078/764 53 15    079/457 01 85    078/764 53 15    079/457 01 85