



Turnprogramm Ladyfit Januar - Juli 2024

Datum	Lady Fit	Durst löschen	
	Mehrzweckhalle 20.00 - 21.15Uhr		
09.01.2024	Bodyfit	Freihof	LI
16.01.2024	Bodyforming / Aerobic	Ochsen	CO
23.01.2024	Antara	Freihof	KA
	Winterferien		
06.02.2024	Fit und Stretch	Freihof	NA
13.02.2024	Antara	Ochsen	KA
20.02.2024	Bodyfit	Freihof	LI
27.02.2024	Riegenversammlung	Freihof	
05.03.2024	Bodyforming / Aerobic	Ochsen	CO
12.03.2024	Fit und Stretch	Ochsen	NA
15.03.2024	TSV Hauptversammlung		
19.03.2024	Intervalltraining	Freihof	DA

	Lady Fit	
	Mehrzweckhalle 20.00 - 21.15 Uhr	
26.03.2024	Bodyforming / Aerobic	Ochsen CO
02.04.2024	Bodyfit	Freihof LI
	Frühlingsferien	
23.04.2024	Fit und Stretch	Ochsen NA
30.04.2024	Intervalltraining	Freihof DA
07.05.2024	Bodyforming / Aerobic	Ochsen CO
14.05.2024	Bodyfit (Training findet in der alten Turnhalle statt)	Freihof LI
21.05.2024	Fit und Stretch (Training findet in der alten Turnhalle statt)	Ochsen NA
24.-26.5.24	Gewerbeausstellung GGA Engelburg	
28.05.2024	Antara (Training findet in der alten Turnhalle statt)	Freihof KA
04.06.2024	Surprise (gemäss separater Einladung)	
11.06.2024	Bodyforming / Aerobic	Freihof CO
18.06.2024	Fit und Stretch	Ochsen NA
25.06.2024	Antara	Freihof KA
02.07.2024	Bodyfit	Ochsen LI
	Sommerferien	

Leiterinnenteam:

Corinne Locher	CO	Bodyforming / Aerobic
Daniela Bolliger	DA	Intervalltraining
Karin Knecht	KA	Antara
Lisa Knechtle	LI	Bodyfit
Nadine Trolp	NA	Fit und Stretch