



Fortbildungskurs 55+
Samstag, 2. April 2022
Zentrum Schützenmatt, Menzingen

Kursprogramm

Zeit		Leitung
9.00 - 9.10	Begrüssung	Margrit Nussbaumer
9.10 - 9.40	Aufwärmen	Margrit Nussbaumer
9.45 - 10.45	Spielvarianten	Herbert Keiser
10.45 - 11.45	Starker Rücken im flexiblen Rumpf	Claire Henggeler
11.45 - 12.00	PAUSE	
12.00 - 13.00	Gesunde Füsse	Margrit Nussbaumer
13.00 - 13.15	Kursauswertung / Kursschluss	Margrit Nussbaumer / Herbert Keiser