

Herbstkurs Frauen/Männer

Samstag, 25. September 2021 / Gräwimatt Schattdorf

Kursprogramm		
Zeit	Thema	Leitung
09.00 - 09.10	Begrüssung / Appell	Urs
09.10 - 10.10	Spielerisches Aufwärmen	Lisi
10.15 - 11.15	Workshop Gelenke	Claire
11.15 - 12.00	Pause	
12.00 - 13.00	Kleine Spiele (Unihockey)	Urs
13.05 - 14.05	Line Dance	Sybille
14.05 - 14.15	Kursauswertung / Informationen	Urs