

November 2021

Monatsthema: Konditionstest

<i>Datum</i>	<i>Tag</i>	<i>Tätigkeit</i>	<i>Besonderes</i>	<i>Treffpunkt</i>	<i>Leiter</i>
02. November 21	Dienstag	Kondition mit Spass		20:00 Uhr Raft	Roland Tschanz
05. November 21	Freitag	Geselliger Abend	Programm und Treffpunkt nach Ansage	20:00 Uhr	Christian Tschanz
09. November 21	Dienstag	Hindernisparcours		20:00 Uhr Raft	Marcel von Gunten
12. November 21	Freitag	Unihockeymatch		20:00 Uhr Raft	Simon von Gunten
16. November 21	Dienstag	Training Konditionstest / Fussball		20:00 Uhr Raft	Severin von Gunten
19. November 21	Freitag	Konditionstest		20:00 Uhr Raft	Severin von Gunten
23. November 21	Dienstag	Skifit		20:00 Uhr Raft	Corinne Suter / Tina Weirather
26. November 21	Freitag	Surprise	Programm und Treffpunkt nach Ansage	nach Ansage	Marcel von Gunten
30. November 21	Dienstag	Seilziehen / Hallenfussball		20:00 Uhr Raft	Simon von Gunten

Aufbau Körperspannung