

unsere Aktivitäten 2014

jeweils 19.30 Uhr in der Turnhalle / neu Walking bereits um 19.00 h

1. Dienstag im Monat Aufwärmen – Circuit-Intervall-Training - Spielen
2. Dienstag im Monat Aufwärmen – Spielen (Indiaca, Volleyball etc.)
3. Dienstag im Monat Walking – Nordic Walking (im Sommer ev. Velo)
4. Dienstag im Monat Aufwärmen – Spielen (Indiaca, Volleyball etc.)
5. Dienstag im Monat (falls zutrifft) Walking - Nordic Walking

Das Zipperlein zwickt? Die Lesebrille gehört zum festen Inventar?

Die Pillendose steht griffbereit?

Kein Grund, das Leben nicht mehr mit froher Entschlossenheit anzupacken und Aktiv in der Männerriege oder beim Frauenturnen mitzuwirken!

Spezielle Anlässe:

Dienstag 18.März	Baden in Rheinfelden	Abfahrt 19.30h beim Schulhaus
Freitag 11. April	Bowling mit Frauenturnen	Abfahrt 19.30h beim Schulhaus
Dienstag 1. Juli	Ausmarsch mit Grillieren	Treffpunkt 19.30h beim Schulhaus
Samstag 21. Juni	Veloausflug mit der Familie	gemäss spez. Programm
Montags während den Sommerferien	Volleyball für Alle (nur bei trockener Witterung)	jeweils 19.30 h Sportplatz
Freitag/Samstag 12./13. September	2-Tageswanderung Rigi – Hochmoor Rothenturm	gemäss spez. Programm
Dienstag 21. Okt.	Baden auf Ramsach	Abfahrt 19.30h beim Schulhaus
Samstag 22. November	Winterausmarsch zusammen mit Frauenturnen	gemäss spez. Programm
Freitag 30.1.2015	Jahresversammlung	Ort siehe Einladung