

Frühlings- Weiterbildungskurs Frauen

Samstag, 25. März 2023
Mehrzweckanlage Stein AR

Für diesen Kurs bestimmst du die Inhalte. Bitte wähle deine Favoriten!
Je nach Anzahl Turnerinnen, wird entschieden welche Lektionen doppelt
geführt werden.

12.45 Uhr	Begrüssung / Einschreiben	Patrizia Sonderer
13.00 Uhr	Einwärmen ♥	Sandra Gubser
13.15 – 14.10 Uhr	Zumba ♥♥	Sandra Gubser
	Geschirrtuchgymnastik ♥	Elisabeth Sauter
14.15 – 15.10 Uhr	Spiralkraft ♥	Monika Reichle
15.10 – 15.30 Uhr	Pause	
15.35 – 16.30 Uhr	Ball und Bälleli ♥	Patrizia Sonderer
16.35 – 17.30 Uhr	Starke Körpermitte ♥	Regula Stricker
17.40 Uhr	Kursauswertung und -schluss	Patrizia Sonderer

Wir freuen uns auf eure Kurs-Teilnahme!
Patrizia Sonderer mit Leiterteam

APPENZELLISCHER TURNVERBAND

Technische Kommission Ressortleitung Frauen / Männer

Mitnehmen

Kurs- und Mitgliederausweis,
Schreibmaterial. **Geschirrtuch.**
Viel gute Laune!

Kurskosten

Fr. 50.–. Diese werden für
ATV-Mitglieder vom ATV über-
nommen.

Versicherung

Die als turnende STV-Mitglieder
deklarierten TeilnehmerInnen
sind gemäss Reglement bei der
Sportversicherungskasse (SVK)
des STV gegen Haftpflicht,
Brillenschäden und Unfallzusatz
versichert.

Anmeldung: bis 1. März an Patrizia Sonderer zusenden! 077 405 40 09 oder frauen@app-tv.ch

PDF online ausfüllen!

VEREIN	ZUMBA	SPIRALKR.	HANDTUCH	BALL	ST.MITTE
NAME / VORNAME	☐	☐	☐	☐	☐
NAME / VORNAME	☐	☐	☐	☐	☐
NAME / VORNAME	☐	☐	☐	☐	☐
MOBIL, E-MAIL ADRESSE					

**Bitte nehmt euren
eigenen Znüni mit!
Kaffeemaschine steht
bereit.**