

Training Januar 2022

Wann? jeden Donnerstag von 19.00 bis 20.30 Uhr
Kosten? Gratis
Wer? ab 10 Jahren: J&S-Kurs TeilnehmerInnen,
 ALLE MitgliederInnen der OLG Skandia
Was? angepasstes Covidprogramm
Leitung Adrian Kernen, Tel. 079 227 18 12
 Sabrina Streit, Tel. 079 269 85 58

Programm

Datum	Thema	Covidregeln	Leitung	Besammlng
06. Jan 2022	Jogging	ohne Zertifikat, ohne Symptome, mit Abstand, Garderoben werden <u>nicht</u> benutzt	Sabrina	<u>Vor</u> Turnhalle Oberfeld
13. Jan 2022	Lauf-ABC und Rumpfstabi (draussen), anschliessend Jogging	ohne Zertifikat, ohne Symptome, mit Abstand, Garderoben werden <u>nicht</u> benutzt	Sabrina	<u>Vor</u> Turnhalle Oberfeld
20. Jan 2022	Jogging	ohne Zertifikat, ohne Symptome, mit Abstand, Garderoben werden <u>nicht</u> benutzt	Adrian	<u>Vor</u> Turnhalle Oberfeld
27. Jan 2022	freier Eislauf Schlößf können vor Ort gemietet werden, Eintritt gratis	ab 16 Jahre gilt 2G, ohne Symptome, aktuelle Bestimmungen unter www.eisfeldlangnau.ch	Adrian	Eisfeld Langnau, Gerbestrasse 14
03. Feb 2022	<div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 20px; width: fit-content; margin: auto;"> Programm ab Februar folgt </div>			
10. Feb 2022				
17. Feb 2022				
24. Feb 2022				
03. Mär 2022				
10. Mär 2022				
17. Mär 2022				
24. Mär 2022				
31. Mär 2022				
07. Mär 2022				

Mitnehmen

- für Jogging**
- > Joggingausrüstung
 - > je nach Wetter Mütze und Handschuhe
 - > volle Trinkflasche
 - > Stirnlampe und Leuchtweste
- für Eislauf**
- > falls Vorhanden Schlößf / Hockeystock
 - > Miete vor Ort bis 16 Jahre gratis!

