

Programm Weiterbildungskurs Frauen / Männer 2018

12.30 – 12.40 Uhr	Begrüssung	B. Longatti
12.40 – 12.55 Uhr	Info Kurse / Sport-Fit-Tag Herisau	B. Longatti
12.55 – 13.15 Uhr	Einlaufen	M. Meier

Im Wechsel

13.15 – 14.15 Uhr	Funktionelles Training mit dem Medizinball	F. Quintas
14.15 – 15.15 Uhr	Fit mit PET	P. Sonderer

15.15 – 15.45 Uhr	Pause	FTV Bühler
-------------------	-------	------------

Im Wechsel

15.45 – 16.45 Uhr	Werfen mit Ziel	B. Longatti
16.45 – 17.45 Uhr	3-Spielturnier / Übungsformen	R. Baumgartner
17.45 – 18.00 Uhr	Kursauswertung	B. Longatti / E. Sauter

RAIFFEISEN

Appenzeller Raiffeisenbanken

SWISSLOS

Sportfonds Appenzell Ausserrhoden

JAKO sportbaumann
appenzell

app-tv.ch



Appenzeller
Druckerei

die Mobilier

