

Breitensport-Hallentraining RCU Winter 25/26

Dienstag 18.00 - 19.20, Turnhalle Niederuster

Programm Fitness: 45 min. Kraft, Koordination, Dehnen, anschl. 30 min Volleyball (Leitung: Jürg)

Programm Volley: Kurzes Aufwärmen, anschl. Volleyball (Leitung: Jürg, Remo oder Roger)

blaue Schrift: Abweichungen vom üblichen Rhythmus

21.10.2025	Fitness	Jürg
28.10.2025	Fitness	Jürg
04.11.2025	Volley	Jürg/Remo/Roger
11.11.2025	Fitness	Jürg
18.11.2025	Volley	Remo/Roger
25.11.2025	Fitness	Jürg
02.12.2025	Fitness	Jürg
09.12.2025	Fitness	Jürg
16.12.2025	Volley	Remo/Roger
23.12.2025	Ferien	
30.12.2025	Ferien	
06.01.2026	Fitness	Jürg
13.01.2026	Fitness	Jürg
20.01.2026	Volley	Jürg/Remo
27.01.2026	Fitness	Jürg
03.02.2026	Fitness	Jürg
10.02.2026	Volley	Jürg/Remo/Roger
17.02.2026	Ferien	
24.02.2026	Ferien	
03.03.2026	Volley	Remo/Roger
10.03.2026	Fitness	Jürg
17.03.2026	Fitness	Jürg
24.03.2026	Volley	Jürg/Remo/Roger
31.03.2026	Fitness	Jürg
07.04.2026	Fitness	Jürg
14.04.2026	Volley	Jürg/Remo/Roger
21.04.2026	Ferien	
28.04.2026	Ferien	

Jürg	078 766 50 24	Schlüssel
Remo	078 844 61 17	
Roger	076 331 08 15	
Hans	079 317 54 85	Schlüssel

Hauswart TH Niederuster: Hr. Schneider 079 349 54 45