

Wintertraining RMC Bütschwil 2009/2010

	Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Programm	Besonders
1	18. Nov	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Koordinations-Circuit	
2	25. Nov	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Ausdauer-Circuit	
3	02. Dez	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Power-Yoga I	Bitte anmelden unter www.rmc-buetschwil.ch
4	09. Dez	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Koordinations-Circuit	
5	16. Dez	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Ausdauer-Circuit	
6	23. Dez	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Kraft-Circuit	
Weihnachtspause					
7	06. Jan	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Kraft-Circuit	
8	13. Jan	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Sypoba-Workshop Teil 1	Bitte anmelden unter www.rmc-buetschwil.ch
9	20. Jan	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Sypoba-Workshop Teil 2	Bitte anmelden unter www.rmc-buetschwil.ch
10	27. Jan	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Kraft-Circuit	
11	03. Feb	18.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr grosses RMC Badminton Turnier			Zählt zur Clubmeisterschaft
12	10. Feb	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Power-Yoga II	Bitte anmelden unter www.rmc-buetschwil.ch
13	17. Feb	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Koordinations-Circuit	
14	24. Feb	ab 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr Badminton	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Ausdauer-Circuit	

Das Wintertraining kostet für Erwachsene Sfr. 20.- für Schüler und Lehrlinge Sfr. 10.-, der Betrag muss beim ersten Training bezahlt werden.
Weitere Informationen unter www.rmc-buetschwil.ch