

Programm Kreiskurs Fricktal

Datum: 26. Oktober 2024

Zeit: 8.15 Uhr bis 11.45 Uhr

Ort: Sporthalle, Hüttenweg 6, 5073 Gipf-Oberfrick

Kursleitung:

Claudia Hübscher, Grossgeräte mal anders

Arno Krause, Pickleball

Denise Hasler, HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

Zeit	Inhalt
8.15 Uhr	Begrüssung, Kurseröffnung
8.30 bis 9.15 Uhr	1. Gruppe: Grossgeräte mal anders 2. Gruppe: Pickleball 3. Gruppe: HIIT
9.30 bis 10.15 Uhr	1. Gruppe: Pickleball 2. Gruppe: HIIT 3. Gruppe: Grossgeräte mal anders
10.15 bis 10.45 Uhr	Pause
10.45 bis 11.30 Uhr	1. Gruppe: Hiit 2. Gruppe: Grossgeräte mal anders 3. Gruppe: Pickleball
11.30 bis 11.45 Uhr	Kursauswertung, Kursschluss