

Einladung zum

# Turnhallentrainingstag

Region Mitte



**Wann:**

Am 09. Januar 2022

**Wo:**

Turnhalle Primarschule  
Hauptstrasse 45  
2554 Meisberg

**Kosten:**

pro Teilnehmer 30.-

**Plätze:**

48 Teilnehmer

**Trainingsangebot:**

- Bocktraining mit Richterin Rosmarie Bosshard
- Tanz
- Bodenturnen / Akrobatik
- Krafttraining / Crossfit
- Theorie mit Richterin Tanja Straub
- Beweglichkeit
- Yoga

**Zeitplan:**

08:00 Eintreffen

08:15 gemeinsames Einturnen

08:40 Gruppeneinteilung

08:45 Postenaufbau

09:00 Postentrainings

10:00 Wechsel Postentrainings

11:00 Wechsel Postentrainings

12:00 Mittagspause

13:00 gemeinsames Warm - Up

13:15 Postentrainings

14:15 Wechsel Postentrainings

15:15 Postenabbau

15:30 Yoga

16:30 Schluss

**Anmeldung:**

Bis zum 31.12.2021 via Mail an Jasmine Grossglauser: [sport@voltige-pegasus.ch](mailto:sport@voltige-pegasus.ch)