

Programm - Ablauf Gruppe **C** **12 Wochen**

1.-4. Woche

Tag	Von / Bis	Wo	Was
Dienstag	11.30-12.30 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Gymnastik
Mittwoch	10.30 – 11.00 Uhr	Präsentationsraum UG Karamba	Vorträge
	11.00-12.00 Uhr	Treffpunkt draussen (vor Gymnastikhalle)	Lauftraining Outdoor
Donnerstag	09.45-11.00 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Circuit & Entspannung

5.- 12. Woche

Tag	Von / Bis	Wo	Was
Dienstag	10.30-11.30 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Gymnastik
Mittwoch	10.30 – 11.00 Uhr	Präsentationsraum UG Karamba	Vorträge
	11.00-12.00 Uhr	Treffpunkt draussen (vor Gymnastikhalle)	Lauftraining Outdoor
Donnerstag	11.00 – 12.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraft