



Bikeclub Walchwil Wintertraining 2020/2021

Motto: Auch im Winter halten wir uns Biker fit!!!

Start: Montag, 19. Oktober 2020

Ort: Alte Turnhalle in Walchwil

Zeit: Jeden Montag, Training ab 20:00 bis zirka 21:30 Uhr.

Tenue: Turnkleidung, Hallenschuhe und Duschzeug

Training: Hier ein Beispiel für den Ablauf:

- Einlaufen und Aufwärmen
- Parcours mit verschiedenen Übungen
- Verschiedene Spiele mit oder auch ohne Ball
- Dehnen nach dem Training
- Abschluss in der Bodibar (fakultativ)

Trainer: - Markus (Bodi) Hürlimann, Kontakt: 079 / 280 47 58
- Guido Pirovino, Kontakt: 079 / 394 10 13

Bei uns steht der Spaß im Vordergrund. Jeder kann mitmachen und selber entscheiden, was er sich zumuten kann. Auch unsere Frauen, Partner und Kinder ab Oberstufe sowie Gäste sind herzlich willkommen.



Auf Euer zahlreiches Erscheinen freut sich der Bikeclub Walchwil!!!