



VCL-INDOOR-FIT  
VCL-Nordic-Walking  
in der neuen Turnhalle Luterbach  
November 2011 - März 2012, jeweils am DIENSTAG

**Mit dem VCL fit durch den Winter - ein Sportprogramm für Alle!**

Ab Spätherbst bis zum Frühjahr steht uns jeweils am Dienstag die neue Turnhalle in Luterbach zur Verfügung.

- ◆ Das Training und die Benützung der Garderoben/Duschen sind für Mitglieder kostenlos.
- ◆ Nichtmitglieder des VCL sind zu folgenden Bedingungen herzlich willkommen:  
2 Abende gratis, sonst Fr. 4.-- pro Abend oder Saisonpauschale: Fr. 40.--.  
(Die Einnahmen gehen zugunsten des Schluss-Abends.)
- ◆ Auf der Rückseite stehen die Trainingsdaten (17 Termine).
- ◆ Das Walking wird durch Kurt Kehl geleitet. Abmarsch 19.00 Uhr bei der Turnhalle.
- ◆ Wer mindestens an 8 Abenden teilnimmt oder an 3 Abenden das Training leitet, wird am **30. März 2012** zum Schluss-Abend mit Nachtessen eingeladen, was auch für Nichtmitglieder gilt!



**VELO-CLUB LUTERBACH**

Koordinator: Renato Baldini: Tel. P. 032 685 51 39, Mobile 079 607 11 76, Mail: Renato.Baldini@gmx.net

## DATEN VCL-INDOOR-FIT 2011 / 2012

jeweils am Dienstag von 19.00 – 20.00 Uhr gemeinsames Training,  
ab 20.00 – 20.30 Uhr nur Erwachsene

Termin	Leitung Kinder / Leitung Erwachsene	Hinweis
8. November 2011	Franz Galli oder Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
15. November 2011	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen
22. November 2011	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
29. November 2011	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen
6. Dezember 2011	offen	Offen / Walking
13. Dezember 2011	Beat Hostettler	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
20. Dezember 2011	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen
10. Januar 2012	René Jehle	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
17. Januar 2012	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
24. Januar 2012	Beat Hostettler	Einlaufen, Gymnastik und Spielen
31. Januar 2012	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen
14. Februar 2012	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen
21. Februar 2012	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen
28. Februar 2012	René Jehle	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
6. März 2012	Beat Hostettler	Einlaufen, Gymnastik und Spielen / Walking
13. März 2012	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen
20. März 2012	Renato Baldini	Einlaufen, Gymnastik und Spielen

**Freitag, 30. März 2012, Schluss-Abend** (sep. Einladung)

