



Trainingsplan Herzgruppe

Datum	Zeit	Ort	Herztherapeut
Mo, 16. Juni	19.45 Uhr	Sekundarschule Uzwil	Vortrag Dr. Hofer Qi Gong Theorie
Mo, 16. Juni	20.15 Uhr	Turnhalle Sekundarschule Uzwil	Dr. Hofer Qi Gong praktisch Urban Wirth
Di, 24. Juni	19.00 Uhr	Hallenbad Sproochbrugg Lenggenwil	Manuela Widmer
	oder 20.00 Uhr	Fitnesscenter Up date Uzwil	Daniela Niedermann
Di, 1. Juli	19.00 Uhr	Hallenbad Sproochbrugg Lenggenwil	Manuela Widmer
	oder 20.00 Uhr	Fitnesscenter Up date Uzwil	Daniela Niedermann
*** Di, 8. Juli	20.00 Uhr	Turnhalle Sekundarschule Uzwil	Daniela Niedermann
*** Di, 15. Juli	20.00 Uhr	Turnhalle Sekundarschule Uzwil	Urban Wirth
*** Di, 22. Juli	20.00 Uhr	Turnhalle Sekundarschule Uzwil	Manuela Widmer
Sommerpause			
Mo, 11. August	20.15 Uhr	Turnhalle Sekundarschule Uzwil	Daniela Niedermann
Di, 19. August	19.00 Uhr	Hallenbad Sproochbrugg Lenggenwil	Urban Wirth
	oder 20.00 Uhr	Fitnesscenter Up date Uzwil	Daniela Niedermann
Mo, 25. August	20.15 Uhr	Turnhalle Sekundarschule Uzwil	Urban Wirth

***: Treffpunkt Sekundarschule Uzwil, Garderobe/Turnhalle geschlossen, darum Gymnastik, Walking,... draussen. Bei schlechtem Wetter gemeinsamer Wechsel ins Up date

Weiter Daten: Samstag 21. Juni, Patientenseminar Gais (Anmeldung bei Urban)
Samstag 6. Sept, Exkursion aufs Älpli
Montag 8. Dez, Samichlausausflug